叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 拿一罐鲑鱼(take A Can Of Salmon) 000001

2. 拿一罐鲑鱼(take A Can Of Salmon) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

拿一罐鲑鱼(Take a Can of Salmon)

[teɪk] [ə; eɪ][kæn; kən][ɒv; əv] ['sæmən]
Take **a** **Can** **of** **Salmon**
拿 一个 能 的 三文鱼

拿一罐鲑鱼

i1
i1
i1

i1

['sæmən] [hæz; həz] [biːn] ['nʌrɪʃɪŋ] [ðə; ðɪ]['hjuːmən] [reɪs] [ænd; ənd] [di'lait] [ðə; ðɪ]['hjuːmən] ['pælət]
Salmon **has** **been** **nourishing** **the** **human** **race** **and** **delighting** **the** **human** **palate**
三文鱼 有 到过 滋养 这 人类 种族 和 令人愉悦 这 人类 味蕾
[sɪns] [ˌpriːhɪ'stɒrɪk] [taɪmz] .
since **prehistoric** **times** **.**
自从 史前 时代 .

自史前时代起，鲑鱼就一直滋养着人类，愉悦着人类的味蕾。

[tə'deɪ] , [θæŋks] [tuː; tə]['mɒd(ə)n] ['kænɪŋ] ['meθədz] ,
Today **,** **thanks** **to** **modern** **canning** **methods** **,**
今天 , 谢谢 到 现代的 罐头 方法 ,

如今，得益于现代罐头加工技术，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [bɪ'kʌmɪŋ] [nəʊn] [mɔː(r)] ['waɪdli] [ðæn; ðən]['evə(r)][æz; əz][ə; eɪ] [ˌkɒzmə'pɒlɪtən] [fuːd] [fɪʃ] .
it **is** **becoming** **known** **more** **widely** **than** **ever** **as** **a** **cosmopolitan** **food** **fish** **.**
它 是 成为 已知 更多的 广泛 比 曾经 作为 一个 国际化 食物 鱼 .

它正日益成为一种广受欢迎的国际食用鱼。

[ɪts] [dɪ'lɪʃəs] ['fleɪvə(r)][ænd; ənd][ðə; ðɪ] [kən'viːniənsɪ] [ɒv; əv][ðə; ðɪ] ['iːzi] - [tuː; tə] - [stɔː(r)] ,
Its **delicious** **flavor** **and** **the** **convenience** **of** **the** **easy** **-** **to** **-** **store** **,**
它是 可口的 味道 和 这 方便 的 这 简单的 - 到 - 店铺 ,

它味道鲜美，而且易于储存，非常方便。

['iːzi] - [tuː; tə] - [juːz][kæn; kən][ɑː(r); ə(r)] [tuː] [gʊd] ['riːz(ə)nz] [fɔː(r); fə(r)] ['kʊkɪŋ] [ænd; ənd] ['sɜːvɪŋ]
easy **-** **to** **-** **use** **can** **are** **two** **good** **reasons** **for** **cooking** **and** **serving**
简单的 - 到 - 使用 能 是 二 好的 原因 为了 烹饪 和 服务
['sæmən] ['friːkwəntli] .
salmon **frequently** **.**
三文鱼 频繁地 .

易于使用的罐头是经常烹饪和食用三文鱼的两个好理由。

[bʌt; bət][ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)]['iːv(ə)n]['betə(r)] ['riːz(ə)nz] .
But **there** **are** **even** **better** **reasons** **.**
但 那里 是 甚至 更好的 原因 .

但还有更好的理由。

[ðə; ðɪ]['prəʊtiːn][ɪn] ['sæmən] [ɪz][ə; eɪ] [kəm'pliːt] ['prəʊtiːn] , [ɪn][ðə; ðɪ] [seɪm] [fuːd] [gruːp] [æz; əz] [miːt]
The **protein** **in** **salmon** **is** **a** **complete** **protein** **,** **in** **the** **same** **food** **group** **as** **meat**
这 蛋白质 在 三文鱼 是 一个 完全的 蛋白质 , 在 这 相同的 食物 团体 作为 肉
[ænd; ənd] ['pəʊltri] ,
and **poultry** **,**
和 家禽 ,

鲑鱼中的蛋白质是完全蛋白质，与肉类和家禽属于同一食物类别。

[tʃiːz] [ænd; ənd] [egz] .
cheese **and** **eggs** **.**
奶酪 和 鸡蛋 .

奶酪和鸡蛋。

[wen] [juː; jʊ] [sɜːv] ['sæmən] , [jʊr; jər] ['sɜːvɪŋ] [ðə; ði][kaɪnd][ɒv; əv] [fuːd] [ðæt] [jɔː(r); jə(r)]['fæməli] [niːdz]
When **you** **serve** **salmon** **,** **you're** **serving** **the** **kind** **of** **food** **that** **your** **family** **needs**
什么时候 你 服务 三文鱼 , 你是 服务 这 种类 的 食物 那 你的 家庭 需求
['evri] [deɪ] .
every **day** **.**
每一个 天 .

当你端上三文鱼时，你端上的就是你的家人每天都需要的食物。

[jʊl] [faɪnd] [ðæt] [məʊst][ɒv; əv][ðə; ði]['resəpɪz][ɪn] [ðɪs] ['bʊklət] [sə'dʒest] ['juːzɪŋ][ðə; ði] [həʊl] [kæn; kən]
You'll **find** **that** **most** **of** **the** **recipes** **in** **this** **booklet** **suggest** **using** **the** **whole** **can**
你会 寻找 那 最多 的 这 食谱 在 这 小册子 建议 使用 这 所有的 能
[ɒv; əv]['sæmən] ,
of **salmon** **,**
的 三文鱼 ,

你会发现这本小册子里的大多数食谱都建议使用整罐鲑鱼。

[ɪn'kluːdɪŋ] [ðə; ði]['lɪkwɪd] , [bəʊnz] , [ænd; ənd][skɪn] .
including **the** **liquid** **,** **bones** **,** **and** **skin** **.**
包括 这 液体 , 骨头 , 和 皮肤 .

包括液体、骨骼和皮肤。

[ðæts] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ðiːz] [ɑː(r); ə(r)] [gʊd] ['sɔːsɪz] [ɒv; əv]['aɪədiːn][ænd; ənd] ['fɒsfərəs] , ['vɪtəmɪn]
That's **because** **these** **are** **good** **sources** **of** **iodine** **and** **phosphorus** **,** **Vitamin**
那就是 因为 这些 是 好的 来源 的 碘 和 磷 , 维他命
[ə; eɪ] , ['vɪtəmɪn] [diː] ,
A **,** **Vitamin** **D** **,**
一个 , 维他命 D ,

这是因为它们富含碘、磷、维生素A和维生素D。

[ænd; ənd][ðə; ði][biː] [gruːp] ['vɪtəmɪnz] .
and **the** **B** **group** **vitamins** **.**
和 这 B 团体 维生素 .

以及B族维生素。

[frɒm; frəm] ['evri] [nju'trɪʃən(ə)l] ['stændpɔɪnt] — [haɪ] ['prəʊtiːn]['vælјuː] , [strɒŋ] ['vɪtəmɪn] [ænd; ənd]
From **every** **nutritional** **standpoint** **—** **high** **protein** **value** **,** **strong** **vitamin** **and**
从 每一个 营养 立场 — 高的 蛋白质 价值 , 强的 维他命 和
['mɪnərəl]['kɒntent] , ['iːzi] [daɪˌdʒestə'bɪləti] — ['sæmən] [ɪz][ə; eɪ] [gʊd] [fuːd] .
mineral **content** **,** **easy** **digestibility** **—** **salmon** **is** **a** **good** **food** **.**
矿物 内容 , 简单的 消化率 — 三文鱼 是 一个 好的 食物 .

从各个营养角度来看——蛋白质含量高、维生素和矿物质含量丰富、易于消化——鲑鱼都是一种很好的食物。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['ɔːlsəʊ][æn; ən][ˌiːkə'nɒmɪk(ə)l] [fuːd] . . . [ænd; ənd][səʊ] ['iːzi] [tuː; tə] [sɜːv] !
It **is** **also** **an** **economical** **food** **.** **.** **.** **and** **so** **easy** **to** **serve** **!**
它 是 还 一个 经济 食物 . . . 和 所以 简单的 到 服务 !

它也是一种经济实惠的食物……而且非常容易食用！

[ɪf] [ˌəʊvə'weɪt] [ɪz][ə; eɪ] ['prɒbləm] [ɪn][jɔː(r); jə(r)]['fæməli] ,
If **overweight** **is** **a** **problem** **in** **your** **family** **,**
如果 超重 是 一个 问题 在 你的 家庭 ,

如果你的家族中有肥胖问题，

[jʊl] [biː; bi][glæd][tuː; tə] [nəʊ] [ðæt] ['iːkwəl] ['pɔːʃənz] [ɒv; əv]['sæmən][ænd; ənd] [læm] [tʃɒps] [kən'teɪn]

you'll	be	glad	to	know	that	equal	portions	of	salmon	and	lamb	chops	contain
你会	是	高兴的	到	知道	那	平等的	部分	的	三文鱼	和	羊肉	排骨	包含

[ə'baʊt][ðə; ði] [seɪm] [ə'maʊnt] [ɒv; əv]['prəʊtiːn][bʌt; bət] ,

about	the	same	amount	of	protein	but	,
关于	这	相同的	数量	的	蛋白质	但	,

你会很高兴地知道，等量的鲑鱼和羊排所含的蛋白质含量大致相同，但是，

[fɔː(r)] ['aʊnsɪz] [ɒv; əv]['sæmən] [kən'teɪn]['əʊnli] - ['kæləriz] [waɪl] [fɔː(r)] ['aʊnsɪz] [ɒv; əv] [læm] [tʃɒps]

four	ounces	of	salmon	contain	only	150	calories	while	four	ounces	of	lamb	chops
四	盎司	的	三文鱼	包含	仅有的	-	卡路里	尽管	四	盎司	的	羊肉	排骨

[kən'teɪn] - ['kæləriz] .

contain	450	calories	.
包含	-	卡路里	.

四盎司鲑鱼仅含150卡路里，而四盎司羊排含有450卡路里。

[waɪl] [kænd] ['sæmən] [ɪz][ðə; ði]['beɪsɪk] [ɪn'griːdiənt] [ɒv; əv] ['meni] ['glæmərəs] ['dɪʃɪz] ,

While	canned	salmon	is	the	basic	ingredient	of	many	glamorous	dishes	,
尽管	罐装	三文鱼	是	这	基本的	成分	的	许多	魅力四射	菜肴	,

虽然罐装鲑鱼是许多高级菜肴的基本食材，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [dɪ'lɪʃəs] [ɪf] ['iːt(ə)n][dʒʌst][æz; əz][ˌaɪ 'tiː] ['kɒmz] [frɒm; frəm][ðə; ði][kæn; kən] ,

it	is	delicious	if	eaten	just	as	it	comes	from	the	can	,
它	是	可口的	如果	吃	只是	作为	它	来	从	这	能	,

直接从罐头里拿出来吃就很好吃。

[wɪð] [pə'hæps] [ə; eɪ] ['sprɪŋklɪŋ] [ɒv; əv][sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)] , [sʌm; səm] [mɪnst] ['ʌnjən][ænd; ənd]

with	perhaps	a	sprinkling	of	salt	and	pepper	,	some	minced	onion	and
和	也许	一个	洒	的	盐	和	胡椒	,	一些	剁碎	洋葱	和

[ˌmeɪə'neɪz] .

mayonnaise	.
蛋黄酱	.

或许还可以撒上一些盐和胡椒粉，一些洋葱碎和蛋黄酱。

['sæmən] ['sænwɪtʃz] [meɪd] [ðɪs] [weɪ] [wen] [juː; jʊ][wɜː(r); wə(r)][ə; eɪ][tʃaɪld][wɜː(r); wə(r)]['ɔːlweɪz][ə; eɪ]

Salmon	sandwiches	made	this	way	when	you	were	a	child	were	always	a
三文鱼	三明治	制成	这	方式	什么时候	你	是	一个	孩子	是	总是	一个

[triːt] ,

treat	,
对待	,

小时候，用这种方法做的三文鱼三明治总是让人觉得很美味。

[ænd; ənd] ['ðer] [stɪl] ['feɪvərɪts] [fɔː(r); fə(r)] [skuːl] [lʌntʃ] ['bɒksɪz] .

and	they're	still	favorites	for	school	lunch	boxes	.
和	它们是	仍然	收藏夹	为了	学校	午餐	盒子	.

它们仍然是学生午餐盒里的热门选择。

[ænd; ənd] ['hævnt] [juː; jʊ] [meɪd] [juːz][ɒv; əv][ðə; ði] [kuːl] [lʊk] [ðæt] ['sæmən] [gɪvz] [tuː; tə] ['sʌmə(r)]

And	haven't	you	made	use	of	the	cool	look	that	salmon	gives	to	summer
和	还没有	你	制成	使用	的	这	凉爽的	看	那	三文鱼	给予	到	夏天

['sæləʊdz] ?

salads	?
沙拉	?

你难道没有利用三文鱼为夏季沙拉带来的清爽视觉效果吗?

[baɪ][ðə; ði] [weɪ] , ['resəpɪz][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['sæləd] ['ɒpəzɪt] , [ænd; ənd][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['sæmən]

By	the	way	,	recipes	for	the	salad	opposite	,	and	for	the	Salmon
经过	这	方式	,	食谱	为了	这	沙拉	对面的	,	和	为了	这	三文鱼

['bʌfeɪ; 'bʊfeɪ][ɒn]['aʊə(r)]['kʌvə(r)] ,

Buffet	on	our	cover	,
自助餐	在	我们的	覆盖	,

顺便一提，对面那份沙拉的食谱，以及我们封面上的三文鱼自助餐的食谱，

[ɑː(r); ə(r)][ɒn][peɪdʒ] - .

are	on	page	16	.
是	在	页	-	.

在第16页。

[iːtʃ] ['resəpi][ɪn] [ðɪs] ['bʊklət] [hæz; həz] [biːn] [prɪ'peəd] [ɪ'mædʒɪnətɪvli] [tuː; tə]['əʊpən][jɔː(r); jə(r)] [aɪz]

Each	recipe	in	this	booklet	has	been	prepared	imaginatively	to	open	your	eyes
每个	食谱	在	这	小册子	有	到过	准备	富有想象力	到	打开	你的	眼睛

[tuː; tə][ðə; ði] [ˌvɜːsə'tɪləti] [ɒv; əv] ['sæmən] [ænd; ənd][ðə; ði] [ɪk'saɪtmənt] [ˌaɪ 'tiː] [brɪŋz] [tuː; tə]['dɪnə(r)]

to	the	versatility	of	salmon	and	the	excitement	it	brings	to	dinner
到	这	多功能性	的	三文鱼	和	这	激动	它	带来	到	晚餐

[mˈɛnjuːz] ,

menus	,
菜单	,

这本小册子中的每一道食谱都经过精心设计，旨在让您了解三文鱼的多样性以及它为晚餐菜单带来的惊喜。

['pɑːti] [rɪ'freʃmənts] , [ænd; ənd] ['lʌntʃən] ['dɪʃɪz] .

party	refreshments	,	and	luncheon	dishes	.
派对	茶点	,	和	午餐	菜肴	.

派对茶点和午餐菜肴。

[traɪ][wʌn] [tə'deɪ] ! [ˌtuː'tuː]

Try	one	today	!	2
尝试	一	今天	!	2

今天就来试试吧!

['sæmən] ['æpɪˌtaɪzəz] [ænd; ənd] [dɪps]

SALMON	APPETIZERS	AND	DIPS
三文鱼	开胃菜	和	蘸酱

三文鱼开胃菜和蘸酱

(['resəpɪz] [ɒn] [peɪdʒ] -)

(	RECIPES	ON	PAGE	16	)
(	食谱	在	页	-	)

（食谱见第16页）

[ðə; ði] [kænd] ['sæmən] [ðæt] ['kʊmz] [tuː; tə][jɔː(r); jə(r)]['teɪb(ə)l][wɒz; wəz] [kɔːt] [ɪn][ðə; ði] ['wɔːtəz] [ɒv; əv]

The	canned	salmon	that	comes	to	your	table	was	caught	in	the	waters	of
这	罐装	三文鱼	那	来	到	你的	桌子	曾是	捕捉	在	这	水	的

[ə'læskə] ,

Alaska	,
阿拉斯加州	,

你餐桌上的罐装鲑鱼产自阿拉斯加水域。

['pjuːdʒɪt] [saʊnd] [ɔː(r)][ðə; ði] [kə'lʌmbiə] ['rɪvə(r)][ɒv; əv][ðə; ði][pə'sɪfɪk] [ˌnɔːθ'west] .

Puget	Sound	or	the	Columbia	River	of	the	Pacific	Northwest	.
普吉特海湾	声音	或者	这	哥伦比亚	河	的	这	太平洋	西北	.

普吉特海湾或太平洋西北地区的哥伦比亚河。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ]['pɒpjələ(r)] [fuːd] [ɔːl]['əʊvə(r)][ðə; ði][juˈnaɪtɪd] [steɪts] ,

It	is	a	popular	food	all	over	the	United	States	,
它	是	一个	受欢迎的	食物	全部	超过	这	团结的	各州	,

它在美国各地都很受欢迎。

['pɑːtli] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ˌaɪ 'tiː][ɪz][səʊ] ['iːzəli] [ə'dæptəb(ə)l][tuː; tə]['riːdʒən(ə)l] [teɪsts] [ænd; ənd][fɪts][ɪn][səʊ] [wel]

partly	because	it	is	so	easily	adaptable	to	regional	tastes	and	fits	in	so	well
部分	因为	它	是	所以	容易地	适应性强	到	区域	口味	和	适合	在	所以	出色地

[wɪð] ['evri] ['ləʊk(ə)l] ['kʌlɪnəri] [trə'dɪʃ(ə)n] .

with	every	local	culinary	tradition	.
和	每一个	当地的	烹饪	传统	.

部分原因是它很容易适应各地口味，并且与每个地方的烹饪传统都非常契合。

[ɪn] [ðɪs] ['bʊklət] [wi:; wi][hæv; həv] [sə'dʒestid] [ə; eɪ]['nʌmbə(r)][ɒv; əv]['resəpɪz][ɒv; əv]['ri:dʒən(ə)l] ['ɪntrəst]

In	this	booklet	we	have	suggested	a	number	of	recipes	of	regional	interest
在	这	小册子	我们	有	建议	一个	数字	的	食谱	的	区域	兴趣

— [jet] [ɔ:l][ɒv; əv][ðem; ðəm] [wɪl] [fɪt][ɪn] [wɪð] [jɔ:(r); jə(r)] [əʊn] [mi:l] ['plænɪŋ] [weər'evə(r)][ju:; jʊ][lɪv; laɪv] .

—	yet	all	of	them	will	fit	in	with	your	own	meal	planning	wherever	you	live	.
—	然而	全部	的	他们	将要	合身	在	和	你的	自己的	一顿饭	规划	无论	你	居住	.

在本手册中，我们推荐了一些具有地方特色的食谱——但无论您住在哪里，所有这些食谱都适合您自己的膳食计划。

[fɜ:st] , [lʊk] [æt; ət] [ði:z] ['dɪʃɪz] . . . [smɑ:t] [fɔ:(r); fə(r)][ə; eɪ] ['lʌntʃən] [ɔ:(r)] ['kɒkteɪl] ['pɑ:ti] [ɪn] [nju:]

First	,	look	at	these	dishes	.	.	.	smart	for	a	luncheon	or	cocktail	party	in	New
第一的	,	看	在	这些	菜肴	.	.	.	聪明的	为了	一个	午餐	或者	鸡尾酒	派对	在	新的

[jɔ:k] — [ɔ:(r)] ['eniweə(r)] !

York	—	or	anywhere	!
约克	—	或者	任何地方	!

首先，看看这些菜肴……非常适合在纽约——或者任何地方——举办午餐会或鸡尾酒会！

[nju:] [jɔ:k] [lʌvz] ['pɑ:ti] [fu:d] [laɪk] [ðɪs] ! [θri:]

New	York	loves	party	food	like	this	!	3
新的	约克	爱	派对	食物	喜欢	这	!	3

纽约人就爱这种派对食物！3

['sæmən] [mu:s]

SALMON	MOUSSE
三文鱼	摩丝

三文鱼慕斯

['æspɪk]

ASPIC
肉冻

肉冻

[wʌn] ['teɪblspu:n] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'ti:n]

1	tablespoon	unflavored	gelatine
1	汤匙	无味	明胶

1汤匙无味明胶

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] [kəʊld]['wɔ:tə(r)]

2	tablespoons	cold	water
2	汤匙	寒冷的	水

2汤匙冷水

[wʌn] ['tʃɪkɪn] ['bu:jɒn; 'bu:jõ][kju:b]

1	chicken	bouillon	cube
1	鸡	肉汤	立方体

1块鸡汤块

[wʌn] [kʌp] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔ:tə(r)]

1	cup	boiling	water
1	杯子	沸腾	水

杯沸水

['sɒfn] [ˌdʒelə'ti:n][ɪn][kəʊld]['wɔ:tə(r)][fɔ:(r); fə(r)][faɪv] ['mɪnɪts] .

Soften	gelatine	in	cold	water	for	5	minutes	.
软化	明胶	在	寒冷的	水	为了	5	分钟	.

将明胶放入冷水中浸泡5分钟使其软化。

[dɪ'zɒlv] ['bu:jɒn; 'bu:jõ][kju:b][ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔ:tə(r)] .

Dissolve	bouillon	cube	in	boiling	water	.
溶解	肉汤	立方体	在	沸腾	水	.

将浓汤宝溶于沸水中。

[ˌeɪ diː 'diː][hɒt]['buːjɒn; 'buːjõ][tuː; tə][ˌdʒelə'tiːn][ænd; ənd][stɜː(r)][ʌn'tɪl] [dɪ'zɒlvd] .

Add	**hot**	**bouillon**	**to**	**gelatine**	**and**	**stir**	**until**	**dissolved**	**.**
添加	热的	肉汤	到	明胶	和	搅拌	直到	溶解	.

将热肉汤倒入明胶中，搅拌至完全溶解。

[pɔː(r)]['ɪntuː][ə; eɪ] 1½ - [kwɔːt] [məʊld] ; [tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːm] .

Pour	**into**	**a**	**1½**	**-**	**quart**	**mold**	**;**	**chill**	**until**	**firm**	**.**
倒	进入	一个	1½	-	夸脱	模具	;	寒意	直到	公司	.

倒入 1.5 夸脱的模具中；冷藏至凝固。

[muːs]

MOUSSE

摩丝

摩丝

[θriː][kænz] (7¾ ['aʊnsɪz] [iːtʃ]) ['sæmən]

3	**cans**	**(**	**7¾**	**ounces**	**each**	**)**	**salmon**
3	罐头	(	7¾	盎司	每个	)	三文鱼

3罐（每罐7¾盎司）鲑鱼

½ [kʌp] [ˌmeɪə'neɪz] [ɔː(r)]['sæləd] ['dresɪŋ]

½	**cup**	**mayonnaise**	**or**	**salad**	**dressing**
½	杯子	蛋黄酱	或者	沙拉	敷料

半杯蛋黄酱或沙拉酱

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] ['pɑːsli]

2	**tablespoons**	**chopped**	**parsley**
2	汤匙	切碎	香菜

2汤匙切碎的欧芹

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['lemən][dʒuːs]

1	**tablespoon**	**lemon**	**juice**
1	汤匙	柠檬	汁

1汤匙柠檬汁

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['greɪtɪd]['ʌnjən]

1	**tablespoon**	**grated**	**onion**
1	汤匙	磨碎的	洋葱

1汤匙磨碎的洋葱

[wʌn] ['tiːspuːn] [hɔːs] - ['rædɪʃ]

1	**teaspoon**	**horse**	**-**	**radish**
1	茶匙	马	-	萝卜

1茶匙辣根

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¼	**teaspoon**	**salt**
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

[dæʃ] ['pepə(r)]

Dash	**pepper**
短跑	胡椒

达什辣椒

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]

2	**tablespoons**	**unflavored**	**gelatine**
2	汤匙	无味	明胶

2汤匙无味明胶

½ [kʌp] ['sæmən]['lɪkwɪd][ænd; ənd]['wɔːtə(r)]

½	**cup**	**salmon**	**liquid**	**and**	**water**
½	杯子	三文鱼	液体	和	水

半杯鲑鱼汁和水

[wʌn] [kʌp] ['wɪpɪŋ] [kri:m]
1 **cup** **whipping** **cream**
1 杯子 鞭打 奶油

杯鲜奶油

['sæləd] [gri:nz]
Salad **greens**
沙拉 青菜

沙拉蔬菜

[wʌn] [hɑ:d] - [kʊkt] [eg]
1 **hard** **-** **cooked** **egg**
1 难的 - 煮熟 蛋

1个煮熟的鸡蛋

[dreɪn] ['sæmən] , [rɪ'zɜ֊vɪŋ] ['lɪkwɪd] .
Drain **salmon** **,** **reserving** **liquid** **.**
流走 三文鱼 , 预订 液体 .

将鲑鱼沥干，保留汁液。

[ˌeɪ di: 'di:] [ˌmeɪə'neɪz] , ['pɑ:sli] , ['lemən] [dʒu:s] , ['ʌnjən] , [hɔ:s] - ['rædɪʃ] , [sɔ:lt] , [ænd; ənd] ['pepə(r)] .
Add **mayonnaise** **,** **parsley** **,** **lemon** **juice** **,** **onion** **,** **horse** **-** **radish** **,** **salt** **,** **and** **pepper** **.**
添加 蛋黄酱 , 香菜 , 柠檬 汁 , 洋葱 , 马 - 萝卜 , 盐 , 和 胡椒 .

加入蛋黄酱、欧芹、柠檬汁、洋葱、辣根、盐和胡椒粉。

[mɪks] [wel] .
Mix **well** **.**
混合 出色地 .

充分搅拌。

['sɒfn] [ˌdʒelə'ti:n] [ɪn] ['sæmən] ['lɪkwɪd] [fɔ:(r); fə(r)] [faɪv] ['mɪnɪts] .
Soften **gelatine** **in** **salmon** **liquid** **for** **5** **minutes** **.**
软化 明胶 在 三文鱼 液体 为了 5 分钟 .

将明胶在鲑鱼汁中浸泡 5 分钟使其软化。

[stɜ:(r)] ['əʊvə(r)] [hɒt] ['wɔ:tə(r)] [ʌn'tɪl] [dɪ'zɒlvd] .
Stir **over** **hot** **water** **until** **dissolved** **.**
搅拌 超过 热的 水 直到 溶解 .

隔水搅拌至溶解。

[ˌeɪ di: 'di:] [tu:; tə] ['sæmən] ['mɪkstʃə(r)] [ænd; ənd] [blend] ['θʌrəli] ; [æn; ən] [ɪ'lektrɪk] ['mɪksə(r)] [ɔ:(r)]
Add **to** **salmon** **mixture** **and** **blend** **thoroughly** **;** **an** **electric** **mixer** **or**
添加 到 三文鱼 混合物 和 混合 彻底 ; 一个 电的 混合器 或者
['blendə(r)] [meɪ] [bi:; bi] [ju:st] .
blender **may** **be** **used** **.**
混合器 可能 是 用过的 .

加入鲑鱼混合物中，充分搅拌；可以使用电动搅拌器或料理机。

[wɪp] [kri:m] ; [fəʊld] ['ɪntu:] ['sæmən] ['mɪkstʃə(r)] .
Whip **cream** **;** **fold** **into** **salmon** **mixture** **.**
鞭 奶油 ; 折叠 进入 三文鱼 混合物 .

将鲜奶油打发，拌入三文鱼混合物中。

[pleɪs] ['əʊvə(r)] [kən'dʒi:ld] ['æspɪk] ; [tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜ:m] .
Place **over** **congealed** **aspic** **;** **chill** **until** **firm** **.**
地方 超过 凝固 肉冻 ; 寒意 直到 公司 .

盖在凝固的肉冻上；冷藏至凝固。

['ʌn'məʊld] [ɒn] ['sæləd] [pleɪt] .
Unmold **on** **salad** **plate** **.**
脱模 在 沙拉 盘子 .

脱模后放在沙拉盘上。

['gɑ:nɪʃ]	[wɪð]	['sæləd]	[gri:nz]	[ænd; ənd]	[hɑ:d]	-	[kʊkt]	[eg]	.
Garnish	**with**	**salad**	**greens**	**and**	**hard**	**-**	**cooked**	**egg**	**.**
装饰	和	沙拉	青菜	和	难的	-	煮熟	蛋	.

用沙拉蔬菜和煮鸡蛋装饰。

[sɜ:rvz]	[sɪks]	.	[fɔ:r]
Serves	**6**	**.**	**4**
服务	6	.	4

可供 6.4 人食用

['sæmən]	['tʃaʊdə(r)]
SALMON	**CHOWDER**
三文鱼	浓汤

三文鱼浓汤

[wʌn]	[paʊnd]	[kæn; kən]	['sæmən]
1	**pound**	**can**	**salmon**
1	磅	能	三文鱼

1磅装三文鱼罐头

[wʌn]	['tʃɪkɪn]	['bu:jɒn; 'bu:jõ]	[kju:b]
1	**chicken**	**bouillon**	**cube**
1	鸡	肉汤	立方体

1块鸡汤块

[wʌn]	[kʌp]	['bɔɪlɪŋ]	['wɔ:tə(r)]
1	**cup**	**boiling**	**water**
1	杯子	沸腾	水

杯沸水

¾	[kʌp]	[tʃɒpt]	['ʌnjən]
¾	**cup**	**chopped**	**onion**
¾	杯子	切碎	洋葱

¾ 杯切碎的洋葱

½	[kʌp]	[tʃɒpt]	[gri:n]	['pepə(r)]
½	**cup**	**chopped**	**green**	**pepper**
½	杯子	切碎	绿色的	胡椒

半杯切碎的青椒

[wʌn]	[kləʊv]	['gɑ:lɪk]	,	['faɪnli]	[tʃɒpt]
1	**clove**	**garlic**	**,**	**finely**	**chopped**
1	丁香	蒜	,	精细地	切碎

1瓣大蒜，切碎

¼	[kʌp]	['bʌtə(r)]	[ɔ:(r)]	['ʌðə(r)]	[fæt]	,	['meltɪd]
¼	**cup**	**butter**	**or**	**other**	**fat**	**,**	**melted**
¼	杯子	黄油	或者	其他	胖的	,	融化

¼ 杯融化的黄油或其他油脂

⅓	[kʌp]	['sæmən]	['lɪkwɪd]
⅓	**cup**	**salmon**	**liquid**
⅓	杯子	三文鱼	液体

⅓ 杯鲑鱼汁

[wʌn]	[paʊnd]	[kæn; kən]	[tə'mɑ:təʊz]
1	**pound**	**can**	**tomatoes**
1	磅	能	西红柿

1磅装番茄罐头

[wʌn]	[kæn; kən]	(	[eit]	['aʊnsɪz]	)	[həʊl]	-	['kɜ:n(ə)l]	[kɔ:n]
1	**can**	**(**	**8**	**ounces**	**)**	**whole**	**-**	**kernel**	**corn**
1	能	(	8	盎司	)	所有的	-	核心	玉米

1罐（8盎司）整粒玉米

[wʌn] [kʌp] [slaɪst] ['əʊkrə; 'ɒkrə] (['ɒpʃən(ə)l])

1	cup	sliced	okra	(	optional	)
1	杯子	切片	秋葵	(	选修的	)

杯切片秋葵（可选）

½ ['ti:spu:n] [sɔ:lt]

½	teaspoon	salt
½	茶匙	盐

½茶匙盐

¼ ['ti:spu:n] [taɪm]

¼	teaspoon	thyme
¼	茶匙	百里香

¼茶匙百里香

[dæʃ] ['pepə(r)]

Dash	pepper
短跑	胡椒

达什辣椒

[wʌn] [həʊl] [beɪ] [li:f]

1	whole	bay	leaf
1	所有的	湾	叶子

1片完整的月桂叶

[dreɪn] ['sæmən] , [rɪ'zɜ͡vɪŋ] ['lɪkwɪd] .

Drain	salmon	,	reserving	liquid	.
流走	三文鱼	,	预订	液体	.

将鲑鱼沥干，保留汁液。

[breɪk] ['sæmən] ['ɪntu:] [lɑ:dʒ] ['pi:sɪz] .

Break	salmon	into	large	pieces	.
休息	三文鱼	进入	大的	件	.

将鲑鱼切成大块。

[dɪ'zɒlv] ['bu:jɒn; 'bu:jõ] [kju:b] [ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔ:tə(r)] .

Dissolve	bouillon	cube	in	boiling	water	.
溶解	肉汤	立方体	在	沸腾	水	.

将浓汤宝溶于沸水中。

[kʊk] ['ʌnjən] , [gri:n] ['pepə(r)] , [ænd; ənd] ['gɑ:lɪk] [ɪn] ['bʌtə(r)] [ʌn'tɪl] ['tendə(r)] .

Cook	onion	,	green	pepper	,	and	garlic	in	butter	until	tender	.
厨师	洋葱	,	绿色的	胡椒	,	和	蒜	在	黄油	直到	投标	.

用黄油将洋葱、青椒和大蒜炒至软嫩。

[kəm'baɪn] [ɔ:l] [ɪn'gri:diənts] [ænd; ənd] [kʊk] [fɔ:(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] [ɔ:(r)] [ʌn'tɪl] ['vedʒtəb(ə)lz] [ɑ:(r); ə(r)] ['tendə(r)] .

Combine	all	ingredients	and	cook	for	15	minutes	or	until	vegetables	are	tender	.
结合	全部	原料	和	厨师	为了	-	分钟	或者	直到	蔬菜	是	投标	.

将所有食材混合，煮15分钟或直到蔬菜变软。

[rɪ'mu:v] [beɪ] [li:f] .

Remove	bay	leaf	.
消除	湾	叶子	.

取出月桂叶。

[sɜ:rvz] [sɪks] .

Serves	6	.
服务	6	.

可供 6 人食用。

[nju:] ['ɔ:rlənz] ['fleɪvə(r)][ɪn][jɔ:(r); jə(r)] [əʊn] kitchen5

New	Orleans	flavor	in	your	own	kitchen5
新的	奥尔良	味道	在	你的	自己的	kitchen5

在家也能品尝新奥尔良风味[5]

['sæmən] [kreɪps] ['baɪu:]

SALMON	CREPES	BAYOU
三文鱼	可丽饼	河口

萨洛斯鲑鱼薄饼

[wʌn] [paʊnd] [kæn; kən] ['sæmən]

1	pound	can	salmon
1	磅	能	三文鱼

1磅装三文鱼罐头

[wʌn] ['ti:spu:n] [tʃɒpt] ['ʌnjən]

1	teaspoon	chopped	onion
1	茶匙	切碎	洋葱

1茶匙切碎的洋葱

[θri:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['bʌtə(r)][ɔ:(r)]['ʌðə(r)][fæt] , ['meltɪd]

3	tablespoons	butter	or	other	fat	,	melted
3	汤匙	黄油	或者	其他	胖的	,	融化

3汤匙融化的黄油或其他油脂

¼ [kʌp] ['flaʊə(r)]

¼	cup	flour
¼	杯子	面粉

¼ 杯面粉

¼ ['ti:spu:n] [sɔ:lt]

¼	teaspoon	salt
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

[dæʃ] [waɪt] ['pepə(r)]

Dash	white	pepper
短跑	白色的	胡椒

少许白胡椒粉

[dæʃ] ['nʌtmeg]

Dash	nutmeg
短跑	肉豆蔻

少许肉豆蔻

1½ [kʌps] ['sæmən] ['lɪkwɪd][ænd; ənd] [mɪlk]

1½	cups	salmon	liquid	and	milk
1½	杯子	三文鱼	液体	和	牛奶

1.5 杯鲑鱼汁和牛奶

[ˌtu:'tu:] [eg] [jəʊk] , ['bi:t(ə)n]

2	egg	yolks	,	beaten
2	蛋	蛋黄	,	被打败

2个蛋黄，打散

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['greɪtɪd]['pɑ:məzæn; ˌpɑ:mə'zæn] [tʃi:z]

2	tablespoons	grated	Parmesan	cheese
2	汤匙	磨碎的	帕尔马干酪	奶酪

2汤匙磨碎的帕玛森奶酪

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['ʃeri]

2	tablespoons	sherry
2	汤匙	雪利酒

2汤匙雪利酒

- [kreɪps]
12 crepes
- 可丽饼

12张可丽饼

[ˌtuːˈtuː]['lemən]['slaɪsɪz] , [kʌt]['ɪntuː][siksθ]
2 lemon slices , cut into sixths
2 柠檬 切片 , 切 进入 六分之一

2片柠檬，每片切成六等份

['pɑːsli]
Parsley
香菜

香菜

[dreɪn] ['sæmən] , [rɪ'zɝvɪŋ] ['lɪkwɪd] .
Drain salmon , reserving liquid .
流走 三文鱼 , 预订 液体 .

将鲑鱼沥干，保留汁液。

[fleɪk] ['sæmən] .
Flake salmon .
薄片 三文鱼 .

片状鲑鱼。

[kʊk] ['ʌnjən][ɪn]['bʌtə(r)][ʌn'tɪl]['tendə(r)] .
Cook onion in butter until tender .
厨师 洋葱 在 黄油 直到 投标 .

用黄油将洋葱炒至软嫩。

[blend][ɪn]['flaʊə(r)][ænd; ənd] ['siːzniŋz] .
Blend in flour and seasonings .
混合 在 面粉 和 调味料 .

加入面粉和调味料拌匀。

[ˌeɪ diː 'diː]['sæmən]['lɪkwɪd]['grædʒuəli][ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] [θɪk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] .
Add salmon liquid gradually and cook until thick , stirring constantly .
添加 三文鱼 液体 逐步地 和 厨师 直到 厚的 , 搅拌 不断地 .

分次加入鲑鱼汁，不断搅拌，煮至浓稠。

[stɜː(r)][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][ɒv; əv][ðə; ði][hɒt] [sɔːs] ['ɪntuː] [eg] [jəʊk] ; [ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə] [rɪ'meɪnɪŋ] [sɔːs] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] .
Stir a little of the hot sauce into egg yolk ; add to remaining sauce , stirring constantly .
搅拌 一个 小的 的 这 热的 酱 进入 蛋 蛋黄 ; 添加 到 其余的 酱 , 搅拌 不断地 .

将少许辣酱拌入蛋黄中；然后加入剩余的酱汁中，不断搅拌。

[ˌeɪ diː 'diː] [tʃiːz] [ænd; ənd] ['ʃeri] [ænd; ənd][stɜː(r)][ʌn'tɪl] ['blendɪd] .
Add cheese and sherry and stir until blended .
添加 奶酪 和 雪利酒 和 搅拌 直到 混合 .

加入奶酪和雪利酒，搅拌均匀。

[mɪks] ½ [kʌp][ɒv; əv][ðə; ði] [sɔːs] [wɪð] [ðə; ði]['sæmən] .
Mix ½ cup of the sauce with the salmon .
混合 ½ 杯子 的 这 酱 和 这 三文鱼 .

将半杯酱汁与三文鱼混合。

[blend] [wel] .
Blend well .
混合 出色地 .

充分混合。

[rɪˈzɜːv] [rɪˈmeɪnɪŋ] [sɔːs] [tuː; tə] [sɜːv] [wɪð] [kreɪps] .
Reserve remaining sauce to serve with crepes .
预订 其余的 酱 到 服务 和 可丽饼 .

把剩下的酱汁留着配可丽饼吃。

[spred] [əˈbaʊt] [ˌtuːˈtuː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [ɒv; əv] [ˈsæmən] [ˈmɪkstʃə(r)] [ɒn] [iːtʃ] [kreɪp] .
Spread about 2 tablespoons of salmon mixture on each crepe .
传播 关于 2 汤匙 的 三文鱼 混合物 在 每个 绉 .

在每张可丽饼上涂抹约 2 汤匙鲑鱼混合物。

[rəʊl] [laɪk] [ə; eɪ] [ˈdʒeli] [rəʊl] .
Roll like a jelly roll .
卷 喜欢 一个 果冻 卷 .

像果冻卷一样卷起来。

[pleɪs] [kreɪps] [ɒn] [ə; eɪ] [ˈkʊki] [ʃiːt] , - [eks] - [ˈɪntʃɪz] .
Place crepes on a cooky sheet , 15 x 12 inches .
地方 可丽饼 在 一个 饼干 床单 , - x - 英寸 .

将可丽饼放在 15 x 12 英寸的烤盘上。

[hiːt] [ɪn] [ə; eɪ] [ˈmɒdərət] [ˈʌv(ə)n] , 350°F . , [fɔː(r); fə(r)] - [tuː; tə] - [ˈmɪnɪts] .
Heat in a moderate oven , 350°F . , for 10 to 15 minutes .
热 在 一个 缓和 烤箱 , 350°F . , 为了 - 到 - 分钟 .

在 350°F 的中等温度下烘烤 10 至 15 分钟。

[hiːt] [ðə; ði] [sɔːs] .
Heat the sauce .
热 这 酱 .

将酱汁加热。

[əˈreɪndʒ] [ðə; ði] [kreɪps] [ɪn] [ə; eɪ] [ˈsɜːk(ə)l] [ɪn] [ə; eɪ] [ˈtʃeɪfɪŋ] [dɪʃ] .
Arrange the crepes in a circle in a chafing dish .
安排 这 可丽饼 在 一个 圆圈 在 一个 摩擦 盘子 .

将可丽饼在保温盘中摆成圆形。

[ˈgɑːnɪʃ] [iːtʃ] [kreɪp] [wɪð] [ˈlemən] [ænd; ənd] [ˈpɑːsli] .
Garnish each crepe with lemon and parsley .
装饰 每个 绉 和 柠檬 和 香菜 .

每张可丽饼上放上柠檬和欧芹碎装饰。

[pleɪs] [sɔːs] [ɪn] [ðə; ði] [ˈsentə(r)] [ɒv; əv] [ðə; ði] [kreɪps] .
Place sauce in the center of the crepes .
地方 酱 在 这 中心 的 这 可丽饼 .

将酱汁放在可丽饼中央。

[sɜːrvz] [sɪks] .
Serves 6 .
服务 6 .

可供 6 人食用。

[kreɪps]
CREPES
可丽饼

可丽饼

¾ [kʌp] [ˈsɪftɪd] [ˈflaʊə(r)]
¾ cup sifted flour
¾ 杯子 筛过的 面粉

¾ 杯过筛面粉

¼ [ˈtiːspuːn] [sɔːlt]
¼ teaspoon salt
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[ˌtuːˈtuː] [egz] , ['biːt(ə)n]
2 **eggs** **,** **beaten**
2 鸡蛋 , 被打败

2个鸡蛋，打散

[wʌn] [kʌp] [mɪlk]
1 **cup** **milk**
1 杯子 牛奶

杯牛奶

[sɪft] [draɪ] [ɪn'griːdiənts] [tə'geðə(r)] .
Sift **dry** **ingredients** **together** **.**
筛 干燥 原料 一起 .

将干性材料一起过筛。

[kəm'baɪn] [eg] [ænd; ənd] [mɪlk] .
Combine **egg** **and** **milk** **.**
结合 蛋 和 牛奶 .

将鸡蛋和牛奶混合。

[ˌeɪ diː 'diː] ['grædʒuəli] [tuː; tə] ['flaʊə(r)] [ænd; ənd] [sɔːlt] ; [stɜː(r)] ['əʊnli] [ʌn'tɪl] ['bætə(r)] [ɪz] [smuːð] .
Add **gradually** **to** **flour** **and** **salt** **;** **stir** **only** **until** **batter** **is** **smooth** **.**
添加 逐步地 到 面粉 和 盐 ; 搅拌 仅有的 直到 连击 是 光滑的 .

将水慢慢加入面粉和盐中；搅拌至面糊光滑即可。

[drɒp] [ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [ɒv; əv] ['bætə(r)] ['ɒntə] [ə; eɪ] [hɒt] [griːzd] ['grɪdl] [ɔː(r)] ['fraɪɪŋ] [pæn] .
Drop **2** **tablespoons** **of** **batter** **onto** **a** **hot** **greased** **griddle** **or** **frying** **pan** **.**
降低 2 汤匙 的 连击 到 一个 热的 涂油 烤盘 或者 煎炸 平底锅 .

在热的抹油烤盘或煎锅上舀入 2 汤匙面糊。

[fraɪ] [ə'baʊt] [ˌtuːˈtuː] ['mɪnɪts] [ɔː(r)] [ʌn'tɪl] [kreɪp] [ɪz] [braʊn] [ɒn] [ðə; ði] ['ʌndəsaɪd] , [tɜːn] ,
Fry **about** **2** **minutes** **or** **until** **crepe** **is** **browned** **on** **the** **underside** **,** **turn** **,**
炒 关于 2 分钟 或者 直到 绉 是 棕色 在 这 底面 , 转动 ,

煎约2分钟或直至可丽饼底部呈棕色，翻面，

[ænd; ənd] [fraɪ] [ʌn'tɪl] [ðə; ði] ['bɒtəm] [ɪz] [braʊn] .
and **fry** **until** **the** **bottom** **is** **browned** **.**
和 炒 直到 这 底部 是 棕色 .

煎至底部呈棕色。

[meɪks] - [kreɪps] . [sɪks]
Makes **12** **crepes** **.** **6**
制作 - 可丽饼 . 6

可做12张可丽饼。6

['hɑːti] ['dɪʃɪz] [frɒm; frəm] [ʃɪ'kɑːgəʊ]
Hearty **dishes** **from** **Chicago**
爽朗 菜肴 从 芝加哥

来自芝加哥的丰盛菜肴

['sæmən] ['kʌri]
SALMON **CURRY**
三文鱼 咖喱

三文鱼咖喱

[wʌn] [paʊnd] [kæn; kən] ['sæmən]
1 **pound** **can** **salmon**
1 磅 能 三文鱼

1磅装三文鱼罐头

¼ [kʌp] [tʃɒpt] ['ʌnjən]
¼ **cup** **chopped** **onion**
¼ 杯子 切碎 洋葱

¼ 杯切碎的洋葱

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] ['ʌðə(r)] [fæt] , ['meltɪd]

3	**tablespoons**	**butter**	**or**	**other**	**fat**	**,**	**melted**
3	汤匙	黄油	或者	其他	胖的	,	融化

3汤匙融化的黄油或其他油脂

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]

3	**tablespoons**	**flour**
3	汤匙	面粉

3汤匙面粉

1½ ['tiːspuːn] ['kʌri] ['paʊdə(r)]

1½	**teaspoons**	**curry**	**powder**
1½	茶匙	咖喱	粉末

1.5茶匙咖喱粉

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¼	**teaspoon**	**salt**
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] ['dʒɪndʒə(r)]

¼	**teaspoon**	**ginger**
¼	茶匙	姜

¼茶匙姜

[dæʃ] ['pepə(r)]

Dash	**pepper**
短跑	胡椒

达什辣椒

[ˌtuː'tuː] [kʌps] ['sæmən] ['lɪkwɪd] [ænd; ənd] [mɪlk]

2	**cups**	**salmon**	**liquid**	**and**	**milk**
2	杯子	三文鱼	液体	和	牛奶

杯鲑鱼汁和牛奶

[θriː] [kʌps] [kʊkt] [raɪs]

3	**cups**	**cooked**	**rice**
3	杯子	煮熟	米

3杯熟米饭

[dreɪn] ['sæmən] , [rɪ'zɜ᷄vɪŋ] ['lɪkwɪd] .

Drain	**salmon**	**,**	**reserving**	**liquid**	**.**
流走	三文鱼	,	预订	液体	.

将鲑鱼沥干，保留汁液。

[breɪk] ['sæmən] ['ɪntuː] [lɑːdʒ] ['piːsɪz] .

Break	**salmon**	**into**	**large**	**pieces**	**.**
休息	三文鱼	进入	大的	件	.

将鲑鱼切成大块。

[kʊk] ['ʌnjən] [ɪn] ['bʌtə(r)] [ʌn'tɪl] ['tendə(r)] .

Cook	**onion**	**in**	**butter**	**until**	**tender**	**.**
厨师	洋葱	在	黄油	直到	投标	.

用黄油将洋葱炒至软嫩。

[blend] [ɪn] ['flaʊə(r)] [ænd; ənd] ['siːznɪŋz] .

Blend	**in**	**flour**	**and**	**seasonings**	**.**
混合	在	面粉	和	调味料	.

加入面粉和调味料拌匀。

[ˌeɪ diː 'diː]['sæmən]['lɪkwɪd]['grædʒuəli][ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] [θɪk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] .

Add	salmon	liquid	gradually	and	cook	until	thick	,	stirring	constantly	.
添加	三文鱼	液体	逐步地	和	厨师	直到	厚的	,	搅拌	不断地	.

分次加入鲑鱼汁，不断搅拌，煮至浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː]['sæmən] ; [hiːt] .

Add	salmon	;	heat	.
添加	三文鱼	;	热	.

加入三文鱼；加热。

[sɜːv] ['əʊvə(r)][raɪs] [wɪð] ['eni][ɒv; əv][ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] ['kʌri] ['kɒndɪmənts] .

Serve	over	rice	with	any	of	the	following	curry	condiments	.
服务	超过	米	和	任何	的	这	下列的	咖喱	调味品	.

可搭配米饭和以下任何一种咖喱调料食用。

[sɜːrvz] [sɪks] .

Serves	6	.
服务	6	.

可供 6 人食用。

['kʌri] ['kɒndɪmənts] : [tʃɒpt] [hɑːd] - [kʊkt] [eg] ['waɪts] ; ['ʃredɪd] ['təʊstɪd] ['kəʊkənʌt] ; [tʃɒpt] [nʌts] ; [tʃɒpt] [griːn] ['pepə(r)] ;

Curry	condiments	:	chopped	hard	-	cooked	egg	whites	;	shredded	toasted	coconut	;	chopped	nuts	;	chopped	green	pepper	;
咖喱	调味品	:	切碎	难的	-	煮熟	蛋	白人	;	碎	烤过的	椰子	;	切碎	坚果	;	切碎	绿色的	胡椒	;

咖喱配料：切碎的煮熟的蛋白；烤椰丝；碎坚果；切碎的青椒；

[tʃɒpt] [tə'mɑːtəʊz] ; [fraɪd]['nuːd(ə)lz] ; [tʃɒpt] ['ʌnjənz] ; ['krɪstəlaɪzd] ['dʒɪndʒə(r)] ; [sɪvd] [hɑːd] - [kʊkt] [eg] [jəʊk] . ['sɛvən]

chopped	tomatoes	;	fried	noodles	;	chopped	onions	;	crystallized	ginger	;	sieved	hard	-	cooked	egg	yolks	.	7
切碎	西红柿	;	油煎	面条	;	切碎	洋葱	;	结晶	姜	;	过筛	难的	-	煮熟	蛋	蛋黄	.	7

番茄丁；炒面；洋葱丁；糖渍姜；过筛的煮熟蛋黄。7

['sæmən] [raɪs] [wɪð] [kə'bɑːbz]

SALMON	RICE	WITH	KEBABS
三文鱼	米	和	烤肉串

三文鱼饭配烤肉串

[wʌn] [paʊnd] [kæn; kən] ['sæmən]

1	pound	can	salmon
1	磅	能	三文鱼

1磅装三文鱼罐头

½ [kʌp] [tʃɒpt] ['ʌnjən]

½	cup	chopped	onion
½	杯子	切碎	洋葱

半杯切碎的洋葱

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn] , ['meltɪd]

2	tablespoons	butter	or	margarine	,	melted
2	汤匙	黄油	或者	人造黄油	,	融化

2汤匙融化的黄油或人造黄油

⅔ [kʌp]['wɔːtə(r)]

⅔	cup	water
⅔	杯子	水

⅔ 杯水

[wʌn][kæn; kən] (10½ ['aʊnsɪz]) [kən'denst] [kən'sɒmeɪ]
1 can (10½ ounces) condensed consommé
1 能 (10½ 盎司) 浓缩版 清汤

罐（10½ 盎司）浓缩清汤

[wʌn] [kʌp] [ˌʌn'kʊkt] [raɪs]
1 cup uncooked rice
1 杯子 生 米

杯生米

- ['mʌʃrʊmz]
18 mushrooms
- 蘑菇

18 蘑菇

[θriː] [griːn] ['pepəz]
3 green peppers
3 绿色的 辣椒

3个青椒

[θriː] [tə'mɑːtəʊz]
3 tomatoes
3 西红柿

3个西红柿

½ [kʌp] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn] , ['meltɪd]
½ cup butter or margarine , melted
½ 杯子 黄油 或者 人造黄油 , 融化

半杯融化的黄油或人造黄油

[dreɪn] ['sæmən] .
Drain salmon .
流走 三文鱼 .

将鲑鱼沥干水分。

[breɪk] ['sæmən] ['ɪntuː] [lɑːdʒ] ['piːsɪz] .
Break salmon into large pieces .
休息 三文鱼 进入 大的 件 .

将鲑鱼切成大块。

[kʊk] ['ʌnjən] [ɪn] ['bʌtə(r)] [ʌn'tɪl] ['tendə(r)] .
Cook onion in butter until tender .
厨师 洋葱 在 黄油 直到 投标 .

用黄油将洋葱炒至软嫩。

[ˌeɪ diː 'diː] ['wɔːtə(r)] [ænd; ənd] [kən'sɒmeɪ] ; [brɪŋ] [tuː; tə] [ə; eɪ] [bɔɪl] .
Add water and consommé ; bring to a boil .
添加 水 和 清汤 ; 带来 到 一个 熬 .

加入水和清汤；煮沸。

[pleɪs] [raɪs] , ['sæmən] , [ænd; ənd] [kən'sɒmeɪ] ['mɪkstʃə(r)] [ɪn] [ə; eɪ] [wel] - [griːzd] , [ˌtuː'tuː] - [kwɔːt]
Place rice , salmon , and consommé mixture in a well - greased , 2 - quart
地方 米 , 三文鱼 , 和 清汤 混合物 在 一个 出色地 - 涂油 , 2 - 夸脱
['kæsərəʊl] .
casserole .
沙锅 .

将米饭、鲑鱼和清汤混合物放入涂好油脂的 2 夸脱砂锅中。

[stɜː(r)] .
Stir .
搅拌 .

搅拌。

[beɪk] , ['kʌvəd] , [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] , 350°F . , [fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] [ɔː(r)][ʌn'tɪl] [raɪs][ɪz]

Bake	,	covered	,	in	a	moderate	oven	,	350°F	.	,	for	35	minutes	or	until	rice	is
烤	,	涵盖	,	在	一个	缓和	烤箱	,	350°F	.	,	为了	-	分钟	或者	直到	米	是

['tendə(r)] .

tender	.
投标	.

盖上盖子，放入预热至 350°F 的烤箱中烘烤 35 分钟，或直至米饭变软。

[waɪl] [raɪs][ɪz] ['beɪkɪŋ] , [wɒʃ] ['mʌʃrʊmz] , [griːn] ['pepəz] , [ænd; ənd][tə'mɑːtəʊz] .

While	rice	is	baking	,	wash	mushrooms	,	green	peppers	,	and	tomatoes	.
尽管	米	是	烘烤	,	洗	蘑菇	,	绿色的	辣椒	,	和	西红柿	.

在米饭烘烤的同时，清洗蘑菇、青椒和西红柿。

[kʌt] [tə'mɑːtəʊz][ænd; ənd] [griːn] ['pepəz] ['ɪntuː][siksθ] .

Cut	tomatoes	and	green	peppers	into	sixths	.
切	西红柿	和	绿色的	辣椒	进入	六分之一	.

将西红柿和青椒切成六等份。

[rɪ'muːv] [stemz] [frɒm; frəm] ['mʌʃrʊmz] .

Remove	stems	from	mushrooms	.
消除	茎	从	蘑菇	.

去除蘑菇的根部。

[ɔːl'tɜːnət] [tə'mɑːtəʊz] , ['mʌʃrʊmz] , [ænd; ənd] [griːn] ['pepəz] [ɒn][sɪks] ['skjuːəz] , ['sɛvən] ['ɪntʃɪz]

Alternate	tomatoes	,	mushrooms	,	and	green	peppers	on	6	skewers	,	7	inches
备用	西红柿	,	蘑菇	,	和	绿色的	辣椒	在	6	烤串	,	7	英寸

[iːtʃ] .

each	.
每个	.

将西红柿、蘑菇和青椒交替串在 6 根 7 英寸长的烤串上。

[pleɪs] [ɒn][ə; eɪ] [griːzd] ['brɔɪlə(r)][pæn] .

Place	on	a	greased	broiler	pan	.
地方	在	一个	涂油	肉鸡	平底锅	.

放在抹了油的烤盘上。

[brʌʃ] [kə'bɑːbz] [wɪð] ['bʌtə(r)] .

Brush	kebabs	with	butter	.
刷子	烤肉串	和	黄油	.

在烤肉串上刷一层黄油。

[brɔɪl] [ə'baʊt][θriː] ['ɪntʃɪz] [frɒm; frəm] [sɔːs] [ɒv; əv] [hiːt] [fɔː(r); fə(r)][θriː] ['mɪnɪts] .

Broil	about	3	inches	from	source	of	heat	for	3	minutes	.
烤	关于	3	英寸	从	来源	的	热	为了	3	分钟	.

在距离热源约 3 英寸处烤 3 分钟。

[tɜːn] ['keəfəli] ; [brʌʃ] ['ʌðə(r)][saɪd] [wɪð] ['bʌtə(r)][ænd; ənd] [brɔɪl] [θriː] ['mɪnɪts] [lɒŋgə(r)] .

Turn	carefully	;	brush	other	side	with	butter	and	broil	3	minutes	longer	.
转动	小心	;	刷子	其他	边	和	黄油	和	烤	3	分钟	更长	.

小心翻面；在另一面刷上黄油，再烤 3 分钟。

[sɜːv] ['sæmən] - [raɪs]['mɪkstʃə(r)][ɒn][ə; eɪ]['plætə(r)] [wɪð] [kə'bɑːbz]['əʊvə(r)][tɒp] .

Serve	salmon	-	rice	mixture	on	a	platter	with	kebabs	over	top	.
服务	三文鱼	-	米	混合物	在	一个	拼盘	和	烤肉串	超过	顶部	.

将鲑鱼饭混合物盛入盘中，上面放上烤肉串。

[sɜːrvz] [sɪks] . [eit]

Serves	6	.	8
服务	6	.	8

可供 6.8 人食用

['sæmən] ['brɒkəli] [paɪ]
SALMON **BROCCOLI** **PIE**
三文鱼 西兰花 馅饼

三文鱼西兰花派

[wʌn] [paʊnd] [kæn; kən] ['sæmən]
1 **pound** **can** **salmon**
1 磅 能 三文鱼

1磅装三文鱼罐头

¼ [kʌp] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn]
¼ **cup** **butter** **or** **margarine**
¼ 杯子 黄油 或者 人造黄油

¼ 杯黄油或人造黄油

¼ [kʌp] ['flaʊə(r)]
¼ **cup** **flour**
¼ 杯子 面粉

¼ 杯面粉

½ ['tiːspuːn] [taɪm]
½ **teaspoon** **thyme**
½ 茶匙 百里香

半茶匙百里香

¼ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]
¼ **teaspoon** **pepper**
¼ 茶匙 胡椒

¼茶匙胡椒粉

[ˌtuː'tuː] [kʌps] ['sæmən] ['lɪkwɪd] [ænd; ənd] [mɪlk]
2 **cups** **salmon** **liquid** **and** **milk**
2 杯子 三文鱼 液体 和 牛奶

杯鲑鱼汁和牛奶

[wʌn] [kæn; kən] ([fɔːr] ['aʊnsɪz]) [tʃɒpt] ['mʌʃrʊmz] , [dreɪnd]
1 **can** **(** **4** **ounces** **)** **chopped** **mushrooms** **,** **drained**
1 能 (4 盎司) 切碎 蘑菇 , 排水

1罐（4盎司）切碎蘑菇，沥干水分

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɒpt] ['pɑːsli]
1 **tablespoon** **chopped** **parsley**
1 汤匙 切碎 香菜

1汤匙切碎的欧芹

1½ [kʌps] [kʊkt] , [dreɪnd] , [tʃɒpt] ['brɒkəli]
1½ **cups** **cooked** **,** **drained** **,** **chopped** **broccoli**
1½ 杯子 煮熟 , 排水 , 切碎 西兰花

1.5 杯煮熟、沥干水分、切碎的西兰花

[wʌn] [kʌp] ['peɪstri] [mɪks]
1 **cup** **pastry** **mix**
1 杯子 糕点 混合

杯糕点粉

[dreɪn] ['sæmən] , [rɪ'zɜːvɪŋ] ['lɪkwɪd] .
Drain **salmon** **,** **reserving** **liquid** **.**
流走 三文鱼 , 预订 液体 .

将鲑鱼沥干，保留汁液。

[breɪk] ['sæmən] ['ɪntuː] [lɑːdʒ] ['piːsɪz] .
Break **salmon** **into** **large** **pieces** **.**
休息 三文鱼 进入 大的 件 .

将鲑鱼切成大块。

[melt] ['bʌtə(r)] ; [blend] [ɪn] ['flaʊə(r)] [ænd; ənd] ['siːzniŋz] .

Melt	**butter**	**;**	**blend**	**in**	**flour**	**and**	**seasonings**	**.**
熔化	黄油	;	混合	在	面粉	和	调味料	.

融化黄油；拌入面粉和调味料。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sæmən] ['lɪkwɪd] ['grædʒuəli] [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] [θɪk] [ænd; ənd] [smuːð] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] .

Add	**salmon**	**liquid**	**gradually**	**and**	**cook**	**until**	**thick**	**and**	**smooth**	**,**	**stirring**	**constantly**	**.**
添加	三文鱼	液体	逐步地	和	厨师	直到	厚的	和	光滑的	,	搅拌	不断地	.

分次加入鲑鱼汁，不断搅拌，煮至浓稠顺滑。

[ˌeɪ diː 'diː] ['mʌʃrʊmz] , ['pɑːsli] , [ænd; ənd] ['sæmən] .

Add	**mushrooms**	**,**	**parsley**	**,**	**and**	**salmon**	**.**
添加	蘑菇	,	香菜	,	和	三文鱼	.

加入蘑菇、欧芹和鲑鱼。

[spred] ['brɒkəli] [ɪn] [ə; eɪ] [naɪn] - [ɪntʃ] [paɪ] [pæn] .

Spread	**broccoli**	**in**	**a**	**9**	**-**	**inch**	**pie**	**pan**	**.**
传播	西兰花	在	一个	9	-	英寸	馅饼	平底锅	.

将西兰花铺在9英寸的派盘中。

[pɔː(r)] ['sæmən] ['mɪkstʃə(r)] ['əʊvə(r)] ['brɒkəli] .

Pour	**salmon**	**mixture**	**over**	**broccoli**	**.**
倒	三文鱼	混合物	超过	西兰花	.

将鲑鱼混合物浇在西兰花上。

[prɪ'peə(r)] ['peɪstri] [mɪks] [æz; əz] [daɪ'rɛktɪd] .

Prepare	**pastry**	**mix**	**as**	**directed**	**.**
准备	糕点	混合	作为	指导	.

按照说明准备糕点混合物。

[rəʊl] [dəʊ] [tuː; tə] [fɔːm] [ə; eɪ] - - [ɪntʃ] ['sɜːk(ə)l] .

Roll	**dough**	**to**	**form**	**a**	**10**	**-**	**inch**	**circle**	**.**
卷	面团	到	形式	一个	-	-	英寸	圆圈	.

将面团擀成直径10英寸的圆形。

[pleɪs] [dəʊ] ['əʊvə(r)] ['sæmən] ['mɪkstʃə(r)] .

Place	**dough**	**over**	**salmon**	**mixture**	**.**
地方	面团	超过	三文鱼	混合物	.

将面团盖在鲑鱼混合物上。

['dʌb(ə)l] [edʒ] [ɒv; əv] ['peɪstri] ['əʊvə(r)] [ænd; ənd] [pɪntʃ] [wɪð] ['fɪŋgəz] [tuː; tə] [meɪk] [æn; ən] ['ʌpraɪt] [rɪm] .

Double	**edge**	**of**	**pastry**	**over**	**and**	**pinch**	**with**	**fingers**	**to**	**make**	**an**	**upright**	**rim**	**.**
双倍的	边缘	的	糕点	超过	和	捏	和	手指	到	制作	一个	直立	轮缘	.

将酥皮的两边向内折叠，用手指捏紧，形成一个直立的边缘。

[kʌt] [tɒp] [tuː; tə] [ə'laʊ] [stiːm] [tuː; tə] [ɪ'skeɪp] .

Cut	**top**	**to**	**allow**	**steam**	**to**	**escape**	**.**
切	顶部	到	允许	蒸汽	到	逃脱	.

切开顶部以便蒸汽逸出。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] [hɒt] ['ʌv(ə)n] , 425°F . , [fɔː(r); fə(r)] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [ɔː(r)] [ʌn'tɪl] [braʊn] .

Bake	**in**	**a**	**hot**	**oven**	**,**	**425°F**	**.**	**,**	**for**	**20**	**to**	**25**	**minutes**	**or**	**until**	**brown**	**.**
烤	在	一个	热的	烤箱	,	425°F	.	,	为了	-	到	-	分钟	或者	直到	棕色的	.

在 425°F 的高温烤箱中烘烤 20 至 25 分钟，或直至呈棕色。

[sɜːrvz] [sɪks] .

Serves	**6**	**.**
服务	6	.

可供 6 人食用。

[dɪ'laɪtf(ə)l] ['dɪʃɪz] [fɔː(r); fə(r)] ['eniweə(r)] , [juː] . [es] . [ə; eɪ] . ! [naɪn]

Delightful	dishes	for	Anywhere	,	U	.	S	.	A	.	!	9
愉快	菜肴	为了	任何地方	,	U	.	S	.	一个	.	!	9

美国各地美味佳肴！9

['sæmən] [ˌkæsu'leɪ]

SALMON	CASSOULET
三文鱼	卡苏莱砂锅

三文鱼砂锅

[wʌn] [paʊnd] [kæn; kən] ['sæmən]

1	pound	can	salmon
1	磅	能	三文鱼

1磅装三文鱼罐头

[wʌn] [kʌp] [ˌʌn'kʊkt] ['elbəʊ] [ˌmækə'rəʊni]

1	cup	uncooked	elbow	macaroni
1	杯子	生	弯头	通心粉

杯未煮熟的肘形通心粉

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɒpt] [griːn] ['pepə(r)]

1	tablespoon	chopped	green	pepper
1	汤匙	切碎	绿色的	胡椒

1汤匙切碎的青椒

[wʌn] [smɔːl] [kləʊv] ['gɑːlɪk] , ['faɪnli] [tʃɒpt]

1	small	clove	garlic	,	finely	chopped
1	小的	丁香	蒜	,	精细地	切碎

1小瓣蒜，切碎

⅓ [kʌp] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] ['ʌðə(r)] [fæt] , ['meltɪd]

⅓	cup	butter	or	other	fat	,	melted
⅓	杯子	黄油	或者	其他	胖的	,	融化

⅓ 杯融化的黄油或其他油脂

⅓ [kʌp] ['flaʊə(r)]

⅓	cup	flour
⅓	杯子	面粉

⅓ 杯面粉

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['paʊdəd] ['mʌstəd]

2	teaspoons	powdered	mustard
2	茶匙	粉末状	芥末

2茶匙芥末粉

¼ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]

¼	teaspoon	pepper
¼	茶匙	胡椒

¼茶匙胡椒粉

[ˌtuː'tuː] [kʌps] ['sæmən] ['lɪkwɪd] [ænd; ənd] [mɪlk]

2	cups	salmon	liquid	and	milk
2	杯子	三文鱼	液体	和	牛奶

杯鲑鱼汁和牛奶

[wʌn] [kʌp] ['greɪtɪd] [tʃiːz]

1	cup	grated	cheese
1	杯子	磨碎的	奶酪

杯磨碎的奶酪

[wʌn] [kʌp] [kʊkt] ['liːmə] [biːnz]

1	cup	cooked	lima	beans
1	杯子	煮熟	利马	豆子

杯煮熟的利马豆

[dreɪn] ['sæmən] , [rɪ'zɜ˞vɪŋ] ['lɪkwɪd] .
Drain **salmon** **,** **reserving** **liquid** **.**
流走 三文鱼 , 预订 液体 .

将鲑鱼沥干，保留汁液。

[fleɪk] ['sæmən] .
Flake **salmon** **.**
薄片 三文鱼 .

片状鲑鱼。

[kʊk] [ˌmækə'rəʊni][æz; əz][daɪ'rɛktɪd][ɒn][ðə; ði] ['pækɪdʒ] .
Cook **macaroni** **as** **directed** **on** **the** **package** **.**
厨师 通心粉 作为 指导 在 这 包裹 .

按照包装上的说明烹煮通心粉。

[dreɪn] .
Drain **.**
流走 .

流走。

[kʊk] [griːn] ['pepə(r)][ænd; ənd]['gɑːlɪk][ɪn]['bʌtə(r)][ʌn'tɪl]['tendə(r)] .
Cook **green** **pepper** **and** **garlic** **in** **butter** **until** **tender** **.**
厨师 绿色的 胡椒 和 蒜 在 黄油 直到 投标 .

用黄油将青椒和蒜炒软。

[blend] [ɪn]['flaʊə(r)][ænd; ənd] ['siːzniŋz] .
Blend **in** **flour** **and** **seasonings** **.**
混合 在 面粉 和 调味料 .

加入面粉和调味料拌匀。

[ˌeɪ diː 'diː]['sæmən]['lɪkwɪd]['grædʒuəli][ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] [θɪk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] .
Add **salmon** **liquid** **gradually** **and** **cook** **until** **thick** **,** **stirring** **constantly** **.**
添加 三文鱼 液体 逐步地 和 厨师 直到 厚的 , 搅拌 不断地 .

分次加入鲑鱼汁，不断搅拌，煮至浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː] [tʃiːz] [ænd; ənd] [kən'tɪnjuː] ['kʊkɪŋ] [ʌn'tɪl] [tʃiːz] [melts] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] .
Add **cheese** **and** **continue** **cooking** **until** **cheese** **melts** **,** **stirring** **constantly** **.**
添加 奶酪 和 继续 烹饪 直到 奶酪 融化 , 搅拌 不断地 .

加入奶酪，继续烹煮至奶酪融化，期间不断搅拌。

[ə'reɪndʒ] [hɑːf][ɒv; əv][ðə; ði][ˌmækə'rəʊni] , ['liːmə] [biːnz] , ['sæmən] , [ænd; ənd] [sɔːs] [ɪn] ['leɪəz] [ɪn][ə; eɪ]
Arrange **half** **of** **the** **macaroni** **,** **lima** **beans** **,** **salmon** **,** **and** **sauce** **in** **layers** **in** **a**
安排 一半 的 这 通心粉 , 利马 豆子 , 三文鱼 , 和 酱 在 层 在 一个
[wel] - [griːzd] , [ˌtuː'tuː] - [kwɔːt] ['kæsərəʊl] .
well **-** **greased** **,** **2** **-** **quart** **casserole** **.**
出色地 - 涂油 , 2 - 夸脱 沙锅 .

将一半的通心粉、利马豆、鲑鱼和酱汁分层放入抹了油的 2 夸脱砂锅中。

[rɪ'piːt] ['leɪəz] .
Repeat **layers** **.**
重复 层 .

重复图层。

[beɪk] , [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] , 350°F , [fɔː(r); fə(r)] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .
Bake **,** **in** **a** **moderate** **oven** **,** **350°F** **,** **for** **25** **to** **30** **minutes** **.**
烤 , 在 一个 缓和 烤箱 , 350°F , 为了 - 到 - 分钟 .

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 25 至 30 分钟。

[sɜːrvz] [sɪks] . -
Serves **6** **.** **10**
服务 6 . -

可供 6.10 人食用

['sæmən] ['flɒrəntaɪn; 'flɒrənti:n]
SALMON **FLORENTINE**
三文鱼 佛罗伦萨

佛罗伦萨鲑鱼

[wʌn] [paʊnd] [kæn; kən] ['sæmən]
1 **pound** **can** **salmon**
1 磅 能 三文鱼

1磅装三文鱼罐头

[wʌn] [kʌp] [kʊkt] , [dreɪnd] ['spɪnɪtʃ]
1 **cup** **cooked** **,** **drained** **spinach**
1 杯子 煮熟 , 排水 菠菜

杯煮熟沥干的菠菜

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['bʌtə(r)] [ɔ:(r)] [ˌmɑ:dʒə'ri:n]
2 **tablespoons** **butter** **or** **margarine**
2 汤匙 黄油 或者 人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

¼ ['ti:spu:n] ['pepə(r)]
¼ **teaspoon** **pepper**
¼ 茶匙 胡椒

¼茶匙胡椒粉

[dæʃ] ['nʌtmeg]
Dash **nutmeg**
短跑 肉豆蔻

少许肉豆蔻

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] [tʃɒpt] ['ʌnjən]
2 **tablespoons** **chopped** **onion**
2 汤匙 切碎 洋葱

2汤匙切碎的洋葱

[wʌn] [kləʊv] ['gɑ:lɪk] , ['faɪnli] [tʃɒpt]
1 **clove** **garlic** **,** **finely** **chopped**
1 丁香 蒜 , 精细地 切碎

1瓣大蒜，切碎

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['bʌtə(r)] [ɔ:(r)] [ˌmɑ:dʒə'ri:n] , ['meltɪd]
2 **tablespoons** **butter** **or** **margarine** **,** **melted**
2 汤匙 黄油 或者 人造黄油 , 融化

2汤匙融化的黄油或人造黄油

[θri:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['flaʊə(r)]
3 **tablespoons** **flour**
3 汤匙 面粉

3汤匙面粉

¼ ['ti:spu:n] [sɔ:lt]
¼ **teaspoon** **salt**
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

1¼ [kʌps] ['sæmən] ['lɪkwɪd] [ænd; ənd] [mɪlk]
1¼ **cups** **salmon** **liquid** **and** **milk**
1¼ 杯子 三文鱼 液体 和 牛奶

1¼ 杯鲑鱼汁和牛奶

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['ʃeri]
2 **tablespoons** **sherry**
2 汤匙 雪利酒

2汤匙雪利酒

¼ [kʌp] ['greɪtɪd] ['pɑːməzæn; ˌpɑːmə'zæn] [tʃiːz] (['ɒpʃən(ə)l])

¼	cup	grated	Parmesan	cheese	(	optional	)
¼	杯子	磨碎的	帕尔马干酪	奶酪	(	选修的	)

¼ 杯磨碎的帕玛森奶酪（可选）

[θriː] [hɑːd] - [kʊkt] [egz] , [slaɪst]

3	hard	-	cooked	eggs	,	sliced
3	难的	-	煮熟	鸡蛋	,	切片

3个煮熟的鸡蛋，切片

['wɔːtəkres]

Watercress
西洋菜

西洋菜

[dreɪn] ['sæmən] , [rɪ'zɜːvɪŋ] ['lɪkwɪd] .

Drain	salmon	,	reserving	liquid	.
流走	三文鱼	,	预订	液体	.

将鲑鱼沥干，保留汁液。

[mæʃ] ['sæmən] .

Mash	salmon	.
捣碎	三文鱼	.

鲑鱼泥。

[tʃɒp] ['spɪnɪtʃ] .

Chop	spinach	.
劈	菠菜	.

将菠菜切碎。

['siːz(ə)n] [wɪð] ['bʌtə(r)] , ['pepə(r)] , [ænd; ənd] ['nʌtmeg] .

Season	with	butter	,	pepper	,	and	nutmeg	.
季节	和	黄油	,	胡椒	,	和	肉豆蔻	.

用黄油、胡椒粉和肉豆蔻调味。

[spred] ['siːz(ə)nd] ['spɪnɪtʃ] [ɪn] [ə; eɪ] [wel] - [griːzd] , [raʊnd] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] , [eit] × [ˌtuː'tuː] ['ɪntʃɪz] .

Spread	seasoned	spinach	in	a	well	-	greased	,	round	baking	dish	,	8	×	2	inches	.
传播	经验丰富的	菠菜	在	一个	出色地	-	涂油	,	圆形的	烘烤	盘子	,	8	×	2	英寸	.

将调味菠菜铺在涂好油脂的圆形烤盘（8×2英寸）中。

[kʊk] ['ʌnjən] [ænd; ənd] ['gɑːlɪk] [ɪn] ['bʌtə(r)] [ʌn'tɪl] ['tendə(r)] .

Cook	onion	and	garlic	in	butter	until	tender	.
厨师	洋葱	和	蒜	在	黄油	直到	投标	.

用黄油将洋葱和大蒜炒软。

[blend] [ɪn] ['flaʊə(r)] [ænd; ənd] [sɔːlt] .

Blend	in	flour	and	salt	.
混合	在	面粉	和	盐	.

加入面粉和盐拌匀。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sæmən] ['lɪkwɪd] ['grædʒuəli] [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] [θɪk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] .

Add	salmon	liquid	gradually	and	cook	until	thick	,	stirring	constantly	.
添加	三文鱼	液体	逐步地	和	厨师	直到	厚的	,	搅拌	不断地	.

分次加入鲑鱼汁，不断搅拌，煮至浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː] ['ʃeri] [ænd; ənd] ['sæmən] .

Add	sherry	and	salmon	.
添加	雪利酒	和	三文鱼	.

加入雪利酒和鲑鱼。

[blend] ['θʌrəli] .

Blend	thoroughly	.
混合	彻底	.

充分搅拌。

[æn; ən] [ɪ'lektrɪk] ['mɪksə(r)][ɔ:(r)]['blendə(r)] [meɪ] [bi:; bi] [ju:st] .

An	**electric**	**mixer**	**or**	**blender**	**may**	**be**	**used**	**.**
一个	电的	混合器	或者	混合器	可能	是	用过的	.

可以使用电动搅拌器或料理机。

[pleɪs] ['əʊvə(r)] ['spɪnɪtʃ] .

Place	**over**	**spinach**	**.**
地方	超过	菠菜	.

放在菠菜上。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [tʃi:z] .

Sprinkle	**with**	**cheese**	**.**
撒	和	奶酪	.

撒上奶酪。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] , 350°F . , [fɔ:(r); fə(r)] - [tu:; tə] - ['mɪnɪts] .

Bake	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**,**	**350°F**	**.**	**,**	**for**	**20**	**to**	**25**	**minutes**	**.**
烤	在	一个	缓和	烤箱	,	350°F	.	,	为了	-	到	-	分钟	.

在 350°F（约 175°C）的烤箱中烘烤 20 至 25 分钟。

['gɑ:nɪʃ] [wɪð] [eg] ['slaɪsɪz][ænd; ənd] ['wɔ:təkres] .

Garnish	**with**	**egg**	**slices**	**and**	**watercress**	**.**
装饰	和	蛋	切片	和	西洋菜	.

用鸡蛋片和西洋菜装饰。

[sɜ:rvz] [sɪks] . -

Serves	**6**	**.**	**11**
服务	6	.	-

可供 6.11 人食用

['sæmən] ['bə:gəz]

SALMON	**BURGERS**
三文鱼	汉堡

三文鱼汉堡

[wʌn] [paʊnd] [kæn; kən] ['sæmən]

1	**pound**	**can**	**salmon**
1	磅	能	三文鱼

1磅装三文鱼罐头

½ [kʌp] [tʃɒpt] ['ʌnjən]

½	**cup**	**chopped**	**onion**
½	杯子	切碎	洋葱

半杯切碎的洋葱

¼ [kʌp] ['bʌtə(r)][ɔ:(r)]['ʌðə(r)][fæt] , ['meltɪd]

¼	**cup**	**butter**	**or**	**other**	**fat**	**,**	**melted**
¼	杯子	黄油	或者	其他	胖的	,	融化

¼ 杯融化的黄油或其他油脂

⅓ [kʌp] ['sæmən] ['lɪkwɪd]

⅓	**cup**	**salmon**	**liquid**
⅓	杯子	三文鱼	液体

⅓ 杯鲑鱼汁

⅓ [kʌp] [draɪ] [bred] [krʌmz]

⅓	**cup**	**dry**	**bread**	**crumbs**
⅓	杯子	干燥	面包	面包屑

⅓ 杯干面包屑

[ˌtu:'tu:] [egz] , ['bi:t(ə)n]

2	**eggs**	**,**	**beaten**
2	鸡蛋	,	被打败

2个鸡蛋，打散

¼ [kʌp] [tʃɒpt] ['pɑːsli]
¼ cup chopped parsley
¼ 杯子 切碎 香菜

¼ 杯切碎的欧芹

[wʌn] ['tiːspuːn] ['paʊdəd] ['mʌstəd]
1 teaspoon powdered mustard
1 茶匙 粉末状 芥末

1茶匙芥末粉

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

½ [kʌp] [draɪ] [bred] [krʌmz]
½ cup dry bread crumbs
½ 杯子 干燥 面包 面包屑

半杯干面包屑

[sɪks] [raʊnd] ['bʌtəd] [bʌnz]
6 round buttered buns
6 圆形的 涂黄油的 面包

6个涂抹黄油的圆形小面包

['lemən] ['wedʒɪz]
Lemon wedges
柠檬 楔形

柠檬角

[dreɪn] ['sæmən] , [rɪ'zɜːvɪŋ] ['lɪkwɪd] .
Drain salmon , reserving liquid .
流走 三文鱼 , 预订 液体 .

将鲑鱼沥干，保留汁液。

[fleɪk] ['sæmən] .
Flake salmon .
薄片 三文鱼 .

片状鲑鱼。

[kʊk] ['ʌnjən] [ɪn] ['bʌtə(r)] [ʌn'tɪl] ['tendə(r)] .
Cook onion in butter until tender .
厨师 洋葱 在 黄油 直到 投标 .

用黄油将洋葱炒至软嫩。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sæmən] ['lɪkwɪd] , [krʌmz] , [eg] , ['pɑːsli] , ['mʌstəd] , [sɔːlt] , [ænd; ənd] ['sæmən] .
Add salmon liquid , crumbs , egg , parsley , mustard , salt , and salmon .
添加 三文鱼 液体 , 面包屑 , 蛋 , 香菜 , 芥末 , 盐 , 和 三文鱼 .

加入鲑鱼汁、面包屑、鸡蛋、欧芹、芥末、盐和鲑鱼。

[mɪks] [wel] .
Mix well .
混合 出色地 .

充分搅拌。

[ʃeɪp] ['ɪntuː] [sɪks] [keɪks] [ænd; ənd] [rəʊl] [ɪn] [krʌmz] .
Shape into 6 cakes and roll in crumbs .
形状 进入 6 蛋糕 和 卷 在 面包屑 .

将面团分成 6 份，做成小蛋糕，然后在面包屑中滚一滚。

[pleɪs] [keɪks] [ɪn] [ə; eɪ] ['hevi] ['fraɪɪŋ] [pæn] [wɪtʃ] [kən'teɪnz] [ə'baʊt] ⅛ [ɪntʃ] [ɒv; əv] [fæt] ,
Place cakes in a heavy frying pan which contains about ⅛ inch of fat ,
地方 蛋糕 在 一个 重的 煎炸 平底锅 哪个 包含 关于 ⅛ 英寸 的 胖的 ,

将饼放入厚底煎锅中，锅中需倒入约 ⅛ 英寸厚的油脂。

[hɒt][bʌt; bət][nɒt] ['sməʊkɪŋ] .

hot	**but**	**not**	**smoking**	**.**
热的	但	不是	吸烟	.

热但不冒烟。

[fraɪ][æt; ət] ['mɒdərət] [hiːt] .

Fry	**at**	**moderate**	**heat**	**.**
炒	在	缓和	热	.

用中火煎炸。

[wen] [keɪks] [ɑː(r); ə(r)] [braʊn] [ɒn][wʌn][saɪd] , [tɜːn] ['keəfəli] [ænd; ənd] [braʊn] [ðə; ði]['ʌðə(r)][saɪd] .

When	**cakes**	**are**	**brown**	**on**	**one**	**side**	**,**	**turn**	**carefully**	**and**	**brown**	**the**	**other**	**side**	**.**
什么时候	蛋糕	是	棕色的	在	一	边	,	转动	小心	和	棕色的	这	其他	边	.

蛋糕一面煎至棕色后，小心地翻面，煎至另一面也呈棕色。

['kʊkɪŋ] [taɪm] [ə'prɒksɪmətli] [faɪv][tuː; tə][eit] ['mɪnɪts] .

Cooking	**time**	**approximately**	**5**	**to**	**8**	**minutes**	**.**
烹饪	时间	大约	5	到	8	分钟	.

烹饪时间大约为 5 至 8 分钟。

[dreɪn] [ɒn][əb'zɔːbənt; əb'sɔːbənt]['peɪpə(r)] .

Drain	**on**	**absorbent**	**paper**	**.**
流走	在	吸收剂	纸	.

沥干水分，放在吸水纸上。

[pleɪs] [keɪks] [ɪn] [bʌnz] .

Place	**cakes**	**in**	**buns**	**.**
地方	蛋糕	在	面包	.

将蛋糕放入面包卷中。

[sɜːv] [wɪð] ['lemən] ['wedʒɪz] .

Serve	**with**	**lemon**	**wedges**	**.**
服务	和	柠檬	楔形	.

配柠檬角食用。

[sɜːrvz] [sɪks] .

Serves	**6**	**.**
服务	6	.

可供 6 人食用。

[ə; eɪ] ['feɪvərɪt] [ɪn][sɪ'æt(ə)l] ; [greɪt] [æz; əz][ɔːl] outdoors12

A	**favorite**	**in**	**Seattle**	**;**	**great**	**as**	**all**	**outdoors12**
一个	最喜欢的	在	西雅图	;	伟大的	作为	全部	outdoors12

西雅图最受欢迎的景点；户外运动一流12

['sæmən] ['kæbɪdʒ] [ˌvɪnɪ'gret]

SALMON	**CABBAGE**	**VINAIGRETTE**
三文鱼	卷心菜	油醋汁

三文鱼卷心菜油醋汁

[wʌn] [paʊnd] [kæn; kən] ['sæmən]

1	**pound**	**can**	**salmon**
1	磅	能	三文鱼

1磅装三文鱼罐头

[wʌn] [kwɔːt] ['ʃredɪd] ['kæbɪdʒ]

1	**quart**	**shredded**	**cabbage**
1	夸脱	碎	卷心菜

1夸脱切碎的卷心菜

¼ [kʌp] [tʃɒpt] ['ʌnjən]

¼	**cup**	**chopped**	**onion**
¼	杯子	切碎	洋葱

¼ 杯切碎的洋葱

¼ [kʌp] [tʃɒpt] ['pɑːsli]
¼ cup chopped parsley
¼ 杯子 切碎 香菜

¼ 杯切碎的欧芹

[ˌtuː'tuː] [hɑːd] - [kʊkt] [egz] , [tʃɒpt]
2 hard - cooked eggs , chopped
2 难的 - 煮熟 鸡蛋 , 切碎

2个煮熟的鸡蛋，切碎

[ˌvɪnɪ'gret] ['dresɪŋ]
Vinaigrette dressing
油醋汁 敷料

油醋汁

- [lɑːdʒ] ['kæbɪdʒ] [liːvz]
18 large cabbage leaves
- 大的 卷心菜 树叶

18片大卷心菜叶

[dreɪn] [ænd; ənd] [fleɪk] ['sæmən] .
Drain and flake salmon .
流走 和 薄片 三文鱼 .

将鲑鱼沥干水分并撕成小块。

[kəm'baɪn] ['kæbɪdʒ] , ['ʌnjən] , ['pɑːsli] , [egz] , [ænd; ənd] ['sæmən] .
Combine cabbage , onion , parsley , eggs , and salmon .
结合 卷心菜 , 洋葱 , 香菜 , 鸡蛋 , 和 三文鱼 .

将卷心菜、洋葱、欧芹、鸡蛋和鲑鱼混合在一起。

[ˌeɪ diː 'diː] [ˌvɪnɪ'gret] ['dresɪŋ] [ænd; ənd] [mɪks] ['θʌrəli] .
Add vinaigrette dressing and mix thoroughly .
添加 油醋汁 敷料 和 混合 彻底 .

加入油醋汁并充分搅拌。

[sɜːv] [ɪn] [ðə; ði] ['sentə(r)] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['kæbɪdʒ] [rəʊ'zet] .
Serve in the center of a cabbage rosette .
服务 在 这 中心 的 一个 卷心菜 玫瑰花结 .

将其放在卷心菜花球的中央。

[sɜːrvz] [sɪks] .
Serves 6 .
服务 6 .

可供 6 人食用。

[ˌvɪnɪ'gret]
VINAIGRETTE
油醋汁

醋渍

['dresɪŋ]
DRESSING
敷料

敷料

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 teaspoon salt
1 茶匙 盐

1茶匙盐

[dæʃ] [keɪ'en] ['pepə(r)]
Dash cayenne pepper
短跑 辣椒 胡椒

少许辣椒粉

¼ ['tiːspuːn] [pə'priːkə; 'pæprɪkə]
¼ teaspoon paprika
¼ 茶匙 辣椒

¼茶匙辣椒粉

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['vɪnɪgə(r)]
3 tablespoons vinegar
3 汤匙 醋

3汤匙醋

½ [kʌp] ['ɒlɪv] [ɔː(r)]['sæləd][ɔɪl]
½ cup olive or salad oil
½ 杯子 橄榄 或者 沙拉 油

半杯橄榄油或沙拉油

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɒpt] [ˌpɪmɪ'ɛntəʊ]
1 tablespoon chopped pimiento
1 汤匙 切碎 辣椒

1汤匙切碎的甜椒

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɒpt] [swiːt] ['pɪkl]
1 tablespoon chopped sweet pickle
1 汤匙 切碎 甜的 泡菜

1汤匙切碎的甜酸黄瓜

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɒpt] [griːn] ['pepə(r)]
1 tablespoon chopped green pepper
1 汤匙 切碎 绿色的 胡椒

1汤匙切碎的青椒

[kəm'baɪn] [sɔːlt] , [keɪ'en] ['pepə(r)] , [ænd; ənd][pə'priːkə; 'pæprɪkə] .
Combine salt , cayenne pepper , and paprika .
结合 盐 , 辣椒 胡椒 , 和 辣椒 .

将盐、辣椒粉和甜椒粉混合。

[ˌeɪ diː 'diː]['vɪnɪgə(r)][ænd; ənd][ɔɪl] ['sləʊli] , ['biːtɪŋ] ['θʌrəli] .
Add vinegar and oil slowly , beating thoroughly .
添加 醋 和 油 缓慢地 , 殴打 彻底 .

慢慢加入醋和油，充分搅拌。

[ˌeɪ diː 'diː][ˌpɪmɪ'ɛntəʊ] , [swiːt] ['pɪkl] , [ænd; ənd] [griːn] ['pepə(r)] .
Add pimiento , sweet pickle , and green pepper .
添加 辣椒 , 甜的 泡菜 , 和 绿色的 胡椒 .

加入甜椒、甜酸黄瓜和青椒。

[sɜːrvz] [sɪks] . -
Serves 6 . 13
服务 6 . -

可供 6.13 人食用

['sæmən] ['luːɪs]
SALMON LOUIS
三文鱼 路易斯

萨蒙·路易斯

[wʌn] [paʊnd] [kæn; kən] ['sæmən]
1 pound can salmon
1 磅 能 三文鱼

1磅装三文鱼罐头

[wʌn] [hed] ['letɪs]
1 head lettuce
1 头 莴苣

1棵生菜

[ˌtuːˈtuː][təˈmɑːtəʊz] , [kʌt][ɪn][siksθ]
2 tomatoes , cut in sixths
2 西红柿 , 切 在 六分之一

2个西红柿，切成六等份

['luːɪs] ['dresɪŋ]
Louis dressing
路易斯 敷料

路易的着装

[ˌtuːˈtuː][hɑːd] - [kʊkt] [eg] [jəʊk] , [sɪvd]
2 hard - cooked egg yolks , sieved
2 难的 - 煮熟 蛋 蛋黄 , 过筛

2个煮熟的蛋黄，过筛

[dreɪn][ænd; ənd] [fleɪk] ['sæmən] .
Drain and flake salmon .
流走 和 薄片 三文鱼 .

将鲑鱼沥干水分并撕成小块。

[ʃred] ['letɪs] [ænd; ənd] [pleɪs] [ɪn][ə; eɪ] ['ʃæləʊ] ['sæləd] [bəʊl] .
Shred lettuce and place in a shallow salad bowl .
撕碎 莴苣 和 地方 在 一个 浅的 沙拉 碗 .

将生菜切丝，放入浅沙拉碗中。

[əˈreɪndʒ] ['sæmən] ['əʊvə(r)][ðə; ði] ['letɪs] .
Arrange salmon over the lettuce .
安排 三文鱼 超过 这 莴苣 .

将三文鱼放在生菜上。

[əˈraʊnd] [ðə; ði] [edʒ] [pleɪs] [ðə; ði][təˈmɑːtəʊz] .
Around the edge place the tomatoes .
大约 这 边缘 地方 这 西红柿 .

在边缘摆放西红柿。

[sɜːv] [wɪð] ['luːɪs] ['dresɪŋ] [ænd; ənd][hɑːd] - [kʊkt] [eg] [jəʊk] .
Serve with Louis dressing and hard - cooked egg yolk .
服务 和 路易斯 敷料 和 难的 - 煮熟 蛋 蛋黄 .

佐以路易斯酱和煮熟的蛋黄食用。

[sɜːrvz] [sɪks] .
Serves 6 .
服务 6 .

可供 6 人食用。

['luːɪs] ['dresɪŋ]
LOUIS DRESSING
路易斯 敷料

路易·德雷辛

½ [kʌp] [ˌmeɪəˈneɪz] [ɔː(r)]['sæləd] ['dresɪŋ]
½ cup mayonnaise or salad dressing
½ 杯子 蛋黄酱 或者 沙拉 敷料

半杯蛋黄酱或沙拉酱

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['wɪpɪŋ] [kriːm]
2 tablespoons whipping cream
2 汤匙 鞭打 奶油

2汤匙鲜奶油

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['tʃɪli] [sɔːs]
2 tablespoons chili sauce
2 汤匙 辣椒 酱

2汤匙辣椒酱

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] [griːn] ['pepə(r)]

2	tablespoons	chopped	green	pepper
2	汤匙	切碎	绿色的	胡椒

2汤匙切碎的青椒

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] [griːn] ['ʌnjənz]

2	tablespoons	chopped	green	onions
2	汤匙	切碎	绿色的	洋葱

2汤匙切碎的葱

[ˌtuːˈtuː] [hɑːd] - [kʊkt] [eg] ['waɪts] , [tʃɒpt]

2	hard	-	cooked	egg	whites	,	chopped
2	难的	-	煮熟	蛋	白人	,	切碎

2个煮熟的蛋白，切碎

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɒpt] ['ɒlɪvz]

1	tablespoon	chopped	olives
1	汤匙	切碎	橄榄

1汤匙切碎的橄榄

½ ['tiːspuːn] ['lemən] [dʒuːs]

½	teaspoon	lemon	juice
½	茶匙	柠檬	汁

半茶匙柠檬汁

[dæʃ] [sɔːlt]

Dash	salt
短跑	盐

撒盐

[dæʃ] ['pepə(r)]

Dash	pepper
短跑	胡椒

达什辣椒

[kəm'baɪn] [ɔːl] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd] [tʃɪl] .

Combine	all	ingredients	and	chill	.
结合	全部	原料	和	寒意	.

将所有材料混合，冷藏。

[sɜːrvz] [sɪks] .

Serves	6	.
服务	6	.

可供 6 人食用。

['sæmən] ['sæləʤ] [dɪ'laɪt] [smɑːt] [sæn; sɑːn][fræn'sɪskəʊ] — [traɪ][wʌn] tonight14

Salmon	salads	delight	smart	San	Francisco	—	try	one	tonight14
三文鱼	沙拉	喜	聪明的	圣	弗朗西斯科	—	尝试	一	tonight14

三文鱼沙拉深受旧金山时尚人士的喜爱——今晚就来一份吧！14

['sæmən] ['sʊflei]

SALMON	SOUFFLÉ
三文鱼	舒芙蕾

三文鱼舒芙蕾

[wʌn][kæn; kən] (7¾ ['aʊnsɪz]) ['sæmən]

1	can	(	7¾	ounces	)	salmon
1	能	(	7¾	盎司	)	三文鱼

1罐（7¾盎司）鲑鱼

¼ [kʌp] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːʤə'riːn]

¼	cup	butter	or	margarine
¼	杯子	黄油	或者	人造黄油

¼ 杯黄油或人造黄油

¼ [kʌp] ['flaʊə(r)]
¼ cup flour
¼ 杯子 面粉

¼ 杯面粉

½ ['tiːspuːn] ['paʊdəd] ['mʌstəd]
½ teaspoon powdered mustard
½ 茶匙 粉末状 芥末

½茶匙芥末粉

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ teaspoon salt
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[dæʃ] [keɪ'en] ['pepə(r)]
Dash cayenne pepper
短跑 辣椒 胡椒

少许辣椒粉

[wʌn] [kʌp] [mɪlk]
1 cup milk
1 杯子 牛奶

杯牛奶

[sɪks] [eg] [jəʊk] , ['biːt(ə)n]
6 egg yolks , beaten
6 蛋 蛋黄 , 被打败

6个蛋黄，打散

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɒpt] ['pɑːsli]
1 tablespoon chopped parsley
1 汤匙 切碎 香菜

1汤匙切碎的欧芹

[sɪks] [eg] ['waɪts]
6 egg whites
6 蛋 白人

6个蛋清

[dreɪn] [ænd; ənd] [fleɪk] ['sæmən] .
Drain and flake salmon .
流走 和 薄片 三文鱼 .

将鲑鱼沥干水分并撕成小块。

[melt] ['bʌtə(r)] ; [blend] [ɪn] ['flaʊə(r)] [ænd; ənd] ['siːzniŋz] .
Melt butter ; blend in flour and seasonings .
熔化 黄油 ; 混合 在 面粉 和 调味料 .

融化黄油；拌入面粉和调味料。

[ˌeɪ diː 'diː] [mɪlk] ['grædʒuəli] [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] [θɪk] [ænd; ənd] [smuːð] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] .
Add milk gradually and cook until thick and smooth , stirring constantly .
添加 牛奶 逐步地 和 厨师 直到 厚的 和 光滑的 , 搅拌 不断地 .

分次加入牛奶，不断搅拌，煮至浓稠顺滑。

[stɜː(r)] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [ɒv; əv] [ðə; ði] [hɒt] [sɔːs] ['ɪntuː] [eg] [jəʊk] ; [ˌeɪ diː 'diː] [tuː; tə] [rɪ'meɪnɪŋ] [sɔːs] ,
Stir a little of the hot sauce into egg yolk ; add to remaining sauce ,
搅拌 一个 小的 的 这 热的 酱 进入 蛋 蛋黄 ; 添加 到 其余的 酱 ,
['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] .
stirring constantly .
搅拌 不断地 .

将少许辣酱拌入蛋黄中；然后加入剩余的酱汁中，不断搅拌。

[ˌeɪ diː 'diː] ['pɑːsli] [ænd; ənd] ['sæmən] .
Add **parsley** **and** **salmon** **.**
添加 香菜 和 三文鱼 .

加入欧芹和鲑鱼。

[biːt] [eg] ['waɪts] [ʌn'tɪl] [stɪf] .
Beat **egg** **whites** **until** **stiff** **.**
打 蛋 白人 直到 僵硬的 .

蛋白打发至硬性发泡。

[fəʊld] ['sæmən] ['mɪkstʃə(r)] ['ɪntuː] [eg] [waɪt] .
Fold **salmon** **mixture** **into** **egg** **white** **.**
折叠 三文鱼 混合物 进入 蛋 白色的 .

将鲑鱼混合物轻轻拌入蛋白中。

[pɔː(r)] ['ɪntuː] [ə; eɪ] [wel] - [griːzd] , [ˌtuː'tuː] - [kwɔːt] ['kæsərəʊl] .
Pour **into** **a** **well** **-** **greased** **,** **2** **-** **quart** **casserole** **.**
倒 进入 一个 出色地 - 涂油 , 2 - 夸脱 沙锅 .

倒入一个涂抹了油脂的2夸脱砂锅中。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] , 350°F . , [fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] [ɔː(r)] [ʌn'tɪl] ['sʊfleɪ] [ɪz] [fɜːm] [ɪn] [ðə; ði] ['sentə(r)] .
Bake **in** **a** **moderate** **oven** **,** **350°F** **.** **,** **for** **45** **minutes** **or** **until** **soufflé** **is** **firm** **in** **the** **center** **.**
烤 在 一个 缓和 烤箱 , 350°F . , 为了 - 分钟 或者 直到 舒芙蕾 是 公司 在 这 中心 .

在 350°F（约 175°C）的烤箱中烘烤 45 分钟，或直至舒芙蕾中心变硬。

[sɜːrvz] [sɪks] . -
Serves **6** **.** **15**
服务 6 . -

可供 6.15 人食用

['sæmən] ['sʌðən] ['kɔːnbred]
SALMON **SOUTHERN** **CORNBREAD**
三文鱼 南部 玉米面包

鲑鱼南方玉米面包

[wʌn] [kæn; kən] (7¾ ['aʊnsɪz]) ['sæmən]
1 **can** **(** **7¾** **ounces** **)** **salmon**
1 能 (7¾ 盎司) 三文鱼

1罐（7¾盎司）鲑鱼

[wʌn] [kʌp] ['sɪftɪd] ['flaʊə(r)]
1 **cup** **sifted** **flour**
1 杯子 筛过的 面粉

杯过筛面粉

[wʌn] [kʌp] ['kɔːnmiːl]
1 **cup** **cornmeal**
1 杯子 玉米粉

杯玉米粉

[fɔːr] ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)]
4 **teaspoons** **baking** **powder**
4 茶匙 烘烤 粉末

4茶匙泡打粉

¼ [kʌp] ['ʃʊgə(r)]
¼ **cup** **sugar**
¼ 杯子 糖

¼ 杯糖

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[wʌn] [eg] , ['biːt(ə)n]
1 egg , beaten
1 蛋 , 被打败

1个鸡蛋，打散

[wʌn] [kʌp] ['sæmən] ['lɪkwɪd] [ænd; ənd] [mɪlk]
1 cup salmon liquid and milk
1 杯子 三文鱼 液体 和 牛奶

杯鲑鱼汁和牛奶

¼ [kʌp] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] ['ʌðə(r)] [fæt] , ['meltɪd]
¼ cup butter or other fat , melted
¼ 杯子 黄油 或者 其他 胖的 , 融化

¼ 杯融化的黄油或其他油脂

[dreɪn] ['sæmən] , [rɪ'zɜːvɪŋ] ['lɪkwɪd] .
Drain salmon , reserving liquid .
流走 三文鱼 , 预订 液体 .

将鲑鱼沥干，保留汁液。

[fleɪk] ['sæmən] .
Flake salmon .
薄片 三文鱼 .

片状鲑鱼。

[sɪft] [tə'geðə(r)] ['flaʊə(r)] , ['kɔːnmiːl] , ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)] , ['ʃʊgə(r)] , [ænd; ənd] [sɔːlt] .
Sift together flour , cornmeal , baking powder , sugar , and salt .
筛 一起 面粉 , 玉米粉 , 烘烤 粉末 , 糖 , 和 盐 .

将面粉、玉米粉、泡打粉、糖和盐一起过筛。

[kəm'baɪn] [eg] , ['sæmən] ['lɪkwɪd] , [ænd; ənd] ['bʌtə(r)] .
Combine egg , salmon liquid , and butter .
结合 蛋 , 三文鱼 液体 , 和 黄油 .

将鸡蛋、鲑鱼汁和黄油混合。

[ˌeɪ diː 'diː] [tuː; tə] [draɪ] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd] [mɪks] [dʒʌst] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] ['mɔɪsn] .
Add to dry ingredients and mix just enough to moisten .
添加 到 干燥 原料 和 混合 只是 足够的 到 濡 .

加入干料中，搅拌至刚好湿润即可。

[stɜː(r)] [ɪn] ['sæmən] .
Stir in salmon .
搅拌 在 三文鱼 .

加入鲑鱼。

[pleɪs] [ɪn] [ə; eɪ] [wel] - [griːzd] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] , [eit] × [eit] × [ˌtuː'tuː] ['ɪntʃɪz] .
Place in a well - greased baking dish , 8 × 8 × 2 inches .
地方 在 一个 出色地 - 涂油 烘烤 盘子 , 8 × 8 × 2 英寸 .

放入涂好油脂的烤盘中，尺寸为 8 × 8 × 2 英寸。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] [hɒt] ['ʌv(ə)n] , 425°F . , [fɔː(r); fə(r)] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .
Bake in a hot oven , 425°F . , for 25 to 30 minutes .
烤 在 一个 热的 烤箱 , 425°F . , 为了 - 到 - 分钟 .

在 425°F 的高温烤箱中烘烤 25 至 30 分钟。

[sɜːrvz] [sɪks] .
Serves 6 .
服务 6 .

可供 6 人食用。

[ˌmaɪˈæmiz] [sʌn] [ɪnˈspaɪəd] [ðɪs] [ˈgəʊldən] [kɔːn] bread16

Miami's	**sun**	**inspired**	**this**	**golden**	**corn**	**bread16**
迈阿密的	太阳	灵感	这	金的	玉米	bread16

迈阿密的阳光激发了这款金黄色玉米面包的诞生16

['sæmən] ['bʌfeɪ; 'bʊfeɪ]

SALMON	**BUFFET**
三文鱼	自助餐

三文鱼自助餐

([frʌnt] ['kʌvə(r)])

(	**FRONT**	**COVER**	**)**
(	正面	覆盖	)

（封面）

[θriː] [kænz] (7¾ ['aʊnsɪz] [iːtʃ]) ['sæmən]

3	**cans**	**(**	**7¾**	**ounces**	**each**	**)**	**salmon**
3	罐头	(	7¾	盎司	每个	)	三文鱼

3罐（每罐7¾盎司）鲑鱼

[wʌn] [hed] ['endaɪv; 'endɪv]

1	**head**	**endive**
1	头	苣荬菜

头菊苣

[θriː] ['lemən] ['slaɪsɪz]

3	**lemon**	**slices**
3	柠檬	切片

3片柠檬

['keɪpəz]

Capers
刺山柑

刺山柑

[θriː] [hɑːd] - [kʊkt] [egz] , ['kwɔːtəd] , [ænd; ənd] ['devəld]

3	**hard**	**-**	**cooked**	**eggs**	**,**	**quartered**	**,**	**and**	**deviled**
3	难的	-	煮熟	鸡蛋	,	四分	,	和	魔鬼

3个煮熟的鸡蛋，切成四瓣，做成魔鬼蛋

[wʌn] ['kjuːkʌmbə(r)] , [slaɪst] ['krɒswaɪz]

1	**cucumber**	**,**	**sliced**	**crosswise**
1	黄瓜	,	切片	横向

1根黄瓜，横切

[sɪks] ['kɒliflaʊə(r)]

6	**cauliflower**	**flowerettes**
6	菜花	小花

6朵花椰菜小花

[sɪks] [raɪp] ['ɒlɪvz]

6	**ripe**	**olives**
6	成熟	橄榄

6颗成熟的橄榄

[wʌn] ['kærət] , [kʌt] ['ɪntuː] [strɪps]

1	**carrot**	**,**	**cut**	**into**	**strips**
1	胡萝卜	,	切	进入	条状物

1根胡萝卜，切成条状

[dreɪn] ['sæmən] , ['biːɪŋ] ['keəf(ə)l] [nɒt] [tuː; tə] [breɪk] [sə'lɪndrɪk(ə)l] [ʃeɪp] .

Drain	**salmon**	**,**	**being**	**careful**	**not**	**to**	**break**	**cylindrical**	**shape**	**.**
流走	三文鱼	,	存在	小心	不是	到	休息	圆柱体	形状	.

将鲑鱼沥干水分，注意不要弄断圆柱形鱼肉。

['seprət] [ænd; ənd] [wɒʃ] ['endaɪv; 'endɪv] .
Separate and wash endive .
分离 和 洗 苣荬菜 .

将菊苣分开清洗。

[ə'reɪndʒ] [ɒn][ə; eɪ] ['sɜːvɪŋ] ['plætə(r)] .
Arrange on a serving platter .
安排 在 一个 服务 拼盘 .

摆放在餐盘上。

[pleɪs] [ðə; ðɪ][θriː]['sæmən] ['sɪlɪndəz] [ɪn][ə; eɪ] [rəʊ] [ɪn][ðə; ðɪ]['sentə(r)][ɒv; əv][ðə; ðɪ]['plætə(r)] .
Place the 3 salmon cylinders in a row in the center of the platter .
地方 这 3 三文鱼 气缸 在 一个 排 在 这 中心 的 这 拼盘 .

将3个鲑鱼圆柱体并排放在盘子中央。

['gɑːnɪʃ] ['sæmən] [wɪð] ['lemən]['slaɪsɪz][ænd; ənd]['keɪpəz] .
Garnish salmon with lemon slices and capers .
装饰 三文鱼 和 柠檬 切片 和 刺山柑 .

用柠檬片和刺山柑装饰三文鱼。

[ə'reɪndʒ] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'griːdiənts] [ə'raʊnd] ['sæmən] .
Arrange remaining ingredients around salmon .
安排 其余的 原料 大约 三文鱼 .

将剩余的食材摆放在三文鱼周围。

[sɜːrvz] [sɪks] .
Serves 6 .
服务 6 .

可供 6 人食用。

['sæmən] ['sæləd]
SALMON SALAD
三文鱼 沙拉

三文鱼沙拉

([ˌɪn'saɪd] [frʌnt] ['kʌvə(r)])
(INSIDE FRONT COVER)
(里面 正面 覆盖)

（内封）

[wʌn] [paʊnd] [kæn; kən] ['sæmən]
1 pound can salmon
1 磅 能 三文鱼

1磅装三文鱼罐头

[wʌn] [hed] [liːf] ['letɪs]
1 head leaf lettuce
1 头 叶子 莴苣

1棵生菜

[wʌn] [bʌntʃ] ['wɔːtəkres]
1 bunch watercress
1 束 西洋菜

束西洋菜

[wʌn] [hɑːd] - [kʊkt] [eg]
1 hard - cooked egg
1 难的 - 煮熟 蛋

1个煮熟的鸡蛋

['sæləd] [ɔɪl]
Salad oil
沙拉 油

色拉油

['vɪnɪgə(r)]
Vinegar
醋

醋

[dreɪn] ['sæmən] .
Drain **salmon** **.**
流走 三文鱼 .

将鲑鱼沥干水分。

[breɪk] ['sæmən] ['ɪntuː] [lɑːdʒ] ['piːsɪz] .
Break **salmon** **into** **large** **pieces** **.**
休息 三文鱼 进入 大的 件 .

将鲑鱼切成大块。

['seprət] ['letɪs] [ænd; ənd] ['wɔːtəkres] .
Separate **lettuce** **and** **watercress** **.**
分离 莴苣 和 西洋菜 .

将生菜和西洋菜分开。

[wɒʃ] . [laɪn] ['sæləd] [bəʊl] [wɪð] ['letɪs] .
Wash **.** **Line** **salad** **bowl** **with** **lettuce** **.**
洗 . 线 沙拉 碗 和 莴苣 .

洗净。在沙拉碗里铺上生菜。

[pleɪs] ¾ [ɒv; əv][ðə; ði]['sæmən][ɪn][ðə; ði] [bəʊl] .
Place **¾** **of** **the** **salmon** **in** **the** **bowl** **.**
地方 ¾ 的 这 三文鱼 在 这 碗 .

将四分之三的鲑鱼放入碗中。

[pleɪs] ['wɔːtəkres] [ɒn][tɒp][ɒv; əv]['sæmən] .
Place **watercress** **on** **top** **of** **salmon** **.**
地方 西洋菜 在 顶部 的 三文鱼 .

将西洋菜放在三文鱼上面。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [rɪ'meɪnɪŋ] ['sæmən] .
Sprinkle **with** **remaining** **salmon** **.**
撒 和 其余的 三文鱼 .

撒上剩余的鲑鱼碎。

[kʌt] [hɑːd] - [kʊkt] [eg] ['ɔːlməʊst] [θruː] ['leŋθwaɪz] ['ɪntuː] [siksθ] .
Cut **hard** **-** **cooked** **egg** **almost** **through** **lengthwise** **into** **sixths** **.**
切 难的 - 煮熟 蛋 几乎 通过 纵向 进入 六分之一 .

将煮熟的鸡蛋纵向切成六等份。

[pleɪs] [ɪn]['sentə(r)][ɒv; əv] ['wɔːtəkres] [ænd; ənd] [spred] ['əʊpən] .
Place **in** **center** **of** **watercress** **and** **spread** **open** **.**
地方 在 中心 的 西洋菜 和 传播 打开 .

放在西洋菜中央并摊开。

[sɜːv] [wɪð] ['sæləd][ɔɪl][ænd; ənd]['vɪnɪgə(r)] .
Serve **with** **salad** **oil** **and** **vinegar** **.**
服务 和 沙拉 油 和 醋 .

佐以沙拉油和醋食用。

[sɜːrvz] [sɪks] .
Serves **6** **.**
服务 6 .

可供 6 人食用。

['æpɪˌtaɪzəz] [ænd; ənd] [dɪps]
APPETIZERS **AND** **DIPS**
开胃菜 和 蘸酱

开胃菜和蘸酱

['sæmən] ['saʊə(r)] [kri:m] [dɪp]
SALMON **SOUR** **CREAM** **DIP**
三文鱼 酸的 奶油 蘸

三文鱼酸奶油蘸酱

[wʌn] [paʊnd] [kæn; kən] ['sæmən]
1 **pound** **can** **salmon**
1 磅 能 三文鱼

1磅装三文鱼罐头

½ ['ti:spu:n] [sɔ:lt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[θri:] [drɒps] [tə'bæskəʊ]
3 **drops** **tabasco**
3 滴 塔巴斯科辣椒酱

3滴塔巴斯科辣椒酱

[wʌn] ['ti:spu:n] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]
1 **teaspoon** **grated** **onion**
1 茶匙 磨碎的 洋葱

1茶匙磨碎的洋葱

[wʌn] [kʌp] ['saʊə(r)] [kri:m]
1 **cup** **sour** **cream**
1 杯子 酸的 奶油

杯酸奶油

[wʌn] ['teɪblspu:n] [dreɪnd] [red] ['kæviɑ:(r)]
1 **tablespoon** **drained** **red** **caviar**
1 汤匙 排水 红色的 鱼子酱

1汤匙沥干的红鱼子酱

['ɔ:tɪd] ['krækəz]
Assorted **crackers**
各种各样的 饼干

什锦饼干

[dreɪn] [ænd; ənd] [mæʃ] ['sæmən] .
Drain **and** **mash** **salmon** **.**
流走 和 捣碎 三文鱼 .

将鲑鱼沥干水分并捣成泥。

[blend] [ɪn] [sɔ:lt] , ['bæskəʊ] , [ænd; ənd] ['ʌnjən] .
Blend **in** **salt** **,** **tabasco** **,** **and** **onion** **.**
混合 在 盐 , 塔巴斯科辣椒酱 , 和 洋葱 .

加入盐、塔巴斯科辣椒酱和洋葱拌匀。

[fəʊld] [ɪn] ['saʊə(r)] [kri:m] .
Fold **in** **sour** **cream** **.**
折叠 在 酸的 奶油 .

拌入酸奶油。

[tʃɪl] .
Chill **.**
寒意 .

寒意。

['gɑ:nɪʃ] [wɪð] ['kæviɑ:(r)] .
Garnish **with** **caviar** **.**
装饰 和 鱼子酱 .

用鱼子酱点缀。

[sɜːv] [wɪð] ['krækəz] .
Serve with crackers .
服务 和 饼干 .

配饼干食用。

[meɪks] [ə'baʊt][wʌn][paɪnt][ɒv; əv][dɪp] .
Makes about 1 pint of dip .
制作 关于 1 品脱 的 蘸 .

大约可制成1品脱蘸酱。

['sæmən] ['æpɪtaɪzə(r)]
SALMON APPETIZER
三文鱼 开胃菜

三文鱼开胃菜

[wʌn][kæn; kən] (7¾ ['aʊnsɪz]) ['sæmən]
1 can (7¾ ounces) salmon
1 能 (7¾ 盎司) 三文鱼

1罐（7¾盎司）鲑鱼

[wʌn] [hed] ['endaɪv; 'endɪv]
1 head endive
1 头 苣荬菜

头菊苣

[wʌn] ['tiːspuːn] ['lemən][dʒuːs]
1 teaspoon lemon juice
1 茶匙 柠檬 汁

1茶匙柠檬汁

[dæʃ] ['pepə(r)]
Dash pepper
短跑 胡椒

达什辣椒

['ʌnjən] [rɪŋz]
Onion rings
洋葱 戒指

洋葱圈

['keɪpəz]
Capers
刺山柑

刺山柑

[dreɪn] ['sæmən] , ['biːɪŋ] ['keəf(ə)l][nɒt][tuː; tə] [breɪk] [sə'lɪndrɪk(ə)l] [ʃeɪp] .
Drain salmon , being careful not to break cylindrical shape .
流走 三文鱼 , 存在 小心 不是 到 休息 圆柱体 形状 .

将鲑鱼沥干水分，注意不要弄断圆柱形鱼肉。

['seprət] [ænd; ənd] [wɒʃ] ['endaɪv; 'endɪv] .
Separate and wash endive .
分离 和 洗 苣荬菜 .

将菊苣分开清洗。

[ə'reɪndʒ] [ɪn][ə; eɪ] ['sɜːvɪŋ] [dɪʃ] .
Arrange in a serving dish .
安排 在 一个 服务 盘子 .

摆放在餐盘中。

[pleɪs] [ðə; ði]['sæmən]['sɪlɪndə(r)][ɪn][ðə; ði]['sentə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [dɪʃ] .
Place the salmon cylinder in the center of the dish .
地方 这 三文鱼 圆柱 在 这 中心 的 这 盘子 .

将鲑鱼筒放在盘子中央。

['mɔɪsn] [wɪð] ['lemən][dʒuːs][ænd; ənd]['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] ['pepə(r)] .

Moisten	**with**	**lemon**	**juice**	**and**	**sprinkle**	**with**	**pepper**	**.**
濡	和	柠檬	汁	和	撒	和	胡椒	.

用柠檬汁润湿，撒上胡椒粉。

['gɑːnɪʃ] [wɪð] ['ʌnjən] [rɪŋz] [ænd; ənd]['keɪpəz] .

Garnish	**with**	**onion**	**rings**	**and**	**capers**	**.**
装饰	和	洋葱	戒指	和	刺山柑	.

用洋葱圈和刺山柑装饰。

[sɜːrvz] [sɪks] .

Serves	**6**	**.**
服务	6	.

可供 6 人食用。

['sæmən] [ˌævə'kɑːdəʊ] [spred]

SALMON	**AVOCADO**	**SPREAD**
三文鱼	牛油果	传播

三文鱼牛油果酱

[wʌn][kæn; kən] (7¾ ['aʊnsɪz]) ['sæmən]

1	**can**	**(**	**7¾**	**ounces**	**)**	**salmon**
1	能	(	7¾	盎司	)	三文鱼

1罐（7¾盎司）鲑鱼

[wʌn][ˌævə'kɑːdəʊ]

1	**avocado**
1	牛油果

1个牛油果

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['lemən][dʒuːs]

1	**tablespoon**	**lemon**	**juice**
1	汤匙	柠檬	汁

1汤匙柠檬汁

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['ɒlɪv] [ɔː(r)]['sæləd][ɔɪl]

1	**tablespoon**	**olive**	**or**	**salad**	**oil**
1	汤匙	橄榄	或者	沙拉	油

1汤匙橄榄油或沙拉油

[wʌn][kləʊv]['gɑːlɪk] , ['faɪnli] [tʃɒpt]

1	**clove**	**garlic**	**,**	**finely**	**chopped**
1	丁香	蒜	,	精细地	切碎

1瓣大蒜，切碎

1½ ['tiːspuːn] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]

1½	**teaspoons**	**grated**	**onion**
1½	茶匙	磨碎的	洋葱

1.5茶匙磨碎的洋葱

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[fɔːr][drɒps] [tə'bæskəʊ]

4	**drops**	**tabasco**
4	滴	塔巴斯科辣椒酱

4滴塔巴斯科辣椒酱

['krækəz]

Crackers
饼干

饼干

[dreɪn] [ænd; ənd] [fleɪk] ['sæmən] .

Drain	**and**	**flake**	**salmon**	**.**
流走	和	薄片	三文鱼	.

将鲑鱼沥干水分并撕成小块。

[piːl] [ˌævə'kɑːdəʊ][ænd; ənd] [rɪ'muːv] [siːd] .

Peel	**avocado**	**and**	**remove**	**seed**	**.**
果皮	牛油果	和	消除	种子	.

将牛油果去皮去核。

[greɪt] [ˌævə'kɑːdəʊ]['juːzɪŋ][ə; eɪ] ['miːdiəm] ['greɪtə(r)] .

Grate	**avocado**	**using**	**a**	**medium**	**grater**	**.**
格特	牛油果	使用	一个	中等的	刨丝器	.

用中号擦丝器将牛油果擦成丝。

[kəm'baɪn] [ɔːl] [ɪn'griːdiənts] .

Combine	**all**	**ingredients**	**.**
结合	全部	原料	.

将所有材料混合。

[tɒs] ['laɪtli] .

Toss	**lightly**	**.**
折腾	轻轻	.

轻轻翻拌。

[sɜːv] [wɪð] ['krækəz] .

Serve	**with**	**crackers**	**.**
服务	和	饼干	.

配饼干食用。

[meɪks] [ə'baʊt][wʌn][paɪnt][ɒv; əv] [spred] .

Makes	**about**	**1**	**pint**	**of**	**spread**	**.**
制作	关于	1	品脱	的	传播	.

大约可制成1品脱的涂抹酱。

['sæmən] ['kʌrid] [egz]

SALMON	**CURRIED**	**EGGS**
三文鱼	咖喱	鸡蛋

咖喱三文鱼蛋

[wʌn] [paʊnd] [kæn; kən] ['sæmən]

1	**pound**	**can**	**salmon**
1	磅	能	三文鱼

1磅装三文鱼罐头

⅔ [kʌp] [ˌmeɪə'neɪz] [ɔː(r)]['sæləd] ['dresɪŋ]

⅔	**cup**	**mayonnaise**	**or**	**salad**	**dressing**
⅔	杯子	蛋黄酱	或者	沙拉	敷料

⅔ 杯蛋黄酱或沙拉酱

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['tʃɪli] [sɔːs]

1	**tablespoon**	**chili**	**sauce**
1	汤匙	辣椒	酱

1汤匙辣椒酱

[wʌn] ['tiːspuːn] [tʃɒpt] [ˌpɪmɪ'ɛntəʊ]

1	**teaspoon**	**chopped**	**pimiento**
1	茶匙	切碎	辣椒

1茶匙切碎的甜椒

[wʌn] ['tiːspuːn] [tʃɒpt] [griːn] ['pepə(r)]

1	**teaspoon**	**chopped**	**green**	**pepper**
1	茶匙	切碎	绿色的	胡椒

1茶匙切碎的青椒

[wʌn] ['tiːspuːn] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]
1 **teaspoon** **grated** **onion**
1 茶匙 磨碎的 洋葱

1茶匙磨碎的洋葱

¼ ['tiːspuːn] ['kʌri] ['paʊdə(r)]
¼ **teaspoon** **curry** **powder**
¼ 茶匙 咖喱 粉末

¼茶匙咖喱粉

1½ ['dʌz(ə)n] [hɑːd] - [kʊkt] [egz]
1½ **dozen** **hard** **-** **cooked** **eggs**
1½ 打 难的 - 煮熟 鸡蛋

1.5打煮熟的鸡蛋

['pɑːsli]
Parsley
香菜

香菜

[dreɪn] [ænd; ənd] [mæʃ] ['sæmən] .
Drain **and** **mash** **salmon** **.**
流走 和 捣碎 三文鱼 .

将鲑鱼沥干水分并捣成泥。

[ˌeɪ diː 'diː] [ˌmeɪə'neɪz] , ['tʃɪli] [sɔːs] , [ˌpɪmɪ'ɛntəʊ] , [griːn] ['pepə(r)] , ['ʌnjən] , [ænd; ənd] ['kʌri] ['paʊdə(r)] .
Add **mayonnaise** **,** **chili** **sauce** **,** **pimiento** **,** **green** **pepper** **,** **onion** **,** **and** **curry** **powder** **.**
添加 蛋黄酱 , 辣椒 酱 , 辣椒 , 绿色的 胡椒 , 洋葱 , 和 咖喱 粉末 .

加入蛋黄酱、辣椒酱、甜椒、青椒、洋葱和咖喱粉。

[blend] .
Blend **.**
混合 .

混合。

[tʃɪl] .
Chill **.**
寒意 .

寒意。

[kʌt] [egz] [ɪn] [hɑːf] ['leŋθwaɪz] [ænd; ənd] [rɪ'muːv] [jəʊk] .
Cut **eggs** **in** **half** **lengthwise** **and** **remove** **yolks** **.**
切 鸡蛋 在 一半 纵向 和 消除 蛋黄 .

将鸡蛋纵向切成两半，取出蛋黄。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

拿一罐鲑鱼(Take a Can of Salmon)
第2/2页

[pleɪs] ['sæmən] ['mɪkstʃə(r)][ɪn] [eg] ['waɪts] .
Place salmon mixture in egg whites .
地方 三文鱼 混合物 在 蛋 白人 .

将鲑鱼混合物放入蛋清中。

['gɑːnɪʃ] [wɪð] ['pɑːsli] .
Garnish with parsley .
装饰 和 香菜 .

撒上欧芹碎装饰。

[meɪks] - ['kænəpeɪ] .
Makes 36 canapes .
制作 - 开胃小菜 .

可制作36份小点心。

[juːz] [eg] [jəʊk] [ɪn]['ʌðə(r)] ['æpɪˌtaɪzəz] . -
Use egg yolks in other appetizers . 17
使用 蛋 蛋黄 在 其他 开胃菜 . -

蛋黄也可以用于其他开胃菜中。17

['sæmən] [tɑːt]
SALMON TART
三文鱼 酸

三文鱼挞

([bæk] ['kʌvə(r)])
(BACK COVER)
(后退 覆盖)

（封底）

[wʌn] [paʊnd] [kæn; kən] ['sæmən]
1 pound can salmon
1 磅 能 三文鱼

1磅装三文鱼罐头

[wʌn] [kʌp] ['peɪstri] [mɪks]
1 cup pastry mix
1 杯子 糕点 混合

杯糕点粉

½ [kʌp] [tʃɒpt] ['ʌnjən]
½ cup chopped onion
½ 杯子 切碎 洋葱

半杯切碎的洋葱

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn] , ['meltɪd]
2 tablespoons butter or margarine , melted
2 汤匙 黄油 或者 人造黄油 , 融化

2汤匙融化的黄油或人造黄油

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] ['pɑːsli]
2 tablespoons chopped parsley
2 汤匙 切碎 香菜

2汤匙切碎的欧芹

[fɔːr] [egz] , ['biːt(ə)n]

4	eggs	,	beaten
4	鸡蛋	,	被打败

4个鸡蛋，打散

1½ [kʌps] ['sæmən] ['lɪkwɪd] [ænd; ənd] ['kɒfi] [kriːm]

1½	cups	salmon	liquid	and	coffee	cream
1½	杯子	三文鱼	液体	和	咖啡	奶油

1.5 杯鲑鱼汁和咖啡奶油

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	teaspoon	salt
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[dreɪn] ['sæmən] , [rɪ'zɜ᷄vɪŋ] ['lɪkwɪd] .

Drain	salmon	,	reserving	liquid	.
流走	三文鱼	,	预订	液体	.

将鲑鱼沥干，保留汁液。

[fleɪk] ['sæmən] .

Flake	salmon	.
薄片	三文鱼	.

片状鲑鱼。

[prɪ'peə(r)] ['peɪstri] [mɪks] [æz; əz] [daɪ'rɛktɪd] .

Prepare	pastry	mix	as	directed	.
准备	糕点	混合	作为	指导	.

按照说明准备糕点混合物。

[rəʊl] [ænd; ənd] [laɪn] [ə; eɪ] [naɪn] - [ɪntʃ] [paɪ] [pæn] .

Roll	and	line	a	9	-	inch	pie	pan	.
卷	和	线	一个	9	-	英寸	馅饼	平底锅	.

将面团擀开，铺入一个9英寸的派盘中。

[spred] ['sæmən] [ɪn] [paɪ] [ʃel] .

Spread	salmon	in	pie	shell	.
传播	三文鱼	在	馅饼	壳	.

将鲑鱼铺在派皮上。

[kʊk] ['ʌnjən] [ɪn] ['bʌtə(r)] [ʌn'tɪl] ['tendə(r)] .

Cook	onion	in	butter	until	tender	.
厨师	洋葱	在	黄油	直到	投标	.

用黄油将洋葱炒至软嫩。

['sprɪŋk(ə)l] ['pɑːsli] [ænd; ənd] ['ʌnjən] ['əʊvə(r)] ['sæmən] .

Sprinkle	parsley	and	onion	over	salmon	.
撒	香菜	和	洋葱	超过	三文鱼	.

在三文鱼上撒上欧芹和洋葱碎。

[kəm'baɪn] [egz] , ['sæmən] ['lɪkwɪd] , [ænd; ənd] [sɔːlt] .

Combine	eggs	,	salmon	liquid	,	and	salt	.
结合	鸡蛋	,	三文鱼	液体	,	和	盐	.

将鸡蛋、鲑鱼汁和盐混合。

[pɔː(r)] ['əʊvə(r)] ['sæmən] .

Pour	over	salmon	.
倒	超过	三文鱼	.

淋在鲑鱼上。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] , 350°F . ,

Bake	in	a	moderate	oven	,	350°F	.	,
烤	在	一个	缓和	烤箱	,	350°F	.	,

在中等温度的烤箱中烘烤，温度为350华氏度（约175摄氏度）。

[fɔː(r); fə(r)] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [ɔː(r)][ʌn'tɪl][paɪ][ɪz][fɜːm][ɪn][ðə; ði]['sentə(r)] .

for	35	to	45	minutes	or	until	pie	is	firm	in	the	center	.
为了	-	到	-	分钟	或者	直到	馅饼	是	公司	在	这	中心	.

烤 35 至 45 分钟，或直到派的中心凝固。

[sɜːrvz] [sɪks] .

Serves	6	.
服务	6	.

可供 6 人食用。

['sæmən] [ˌtetrə'ziːni]

SALMON	TETRAZZINI
三文鱼	特拉齐尼

三文鱼特拉齐尼

([bæk] ['kʌvə(r)])

(	BACK	COVER	)
(	后退	覆盖	)

（封底）

[wʌn] [paʊnd] [kæn; kən] ['sæmən]

1	pound	can	salmon
1	磅	能	三文鱼

1磅装三文鱼罐头

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]

2	tablespoons	butter	or	margarine
2	汤匙	黄油	或者	人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]

2	tablespoons	flour
2	汤匙	面粉

2汤匙面粉

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	teaspoon	salt
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[dæʃ] ['pepə(r)]

Dash	pepper
短跑	胡椒

达什辣椒

[dæʃ] ['nʌtmeg]

Dash	nutmeg
短跑	肉豆蔻

少许肉豆蔻

[ˌtuː'tuː] [kʌps] ['sæmən] ['lɪkwɪd][ænd; ənd] [mɪlk]

2	cups	salmon	liquid	and	milk
2	杯子	三文鱼	液体	和	牛奶

杯鲑鱼汁和牛奶

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['ʃeri]

1	tablespoon	sherry
1	汤匙	雪利酒

1汤匙雪利酒

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [kʊkt] [spə'geti]

2	cups	cooked	spaghetti
2	杯子	煮熟	意大利细面条

杯煮熟的意大利面

[wʌn][kæn; kən] ([fɔːr] ['aʊnsɪz]) [slaɪst] ['mʌʃrʊmz] , [dreɪnd]

1	**can**	**(**	**4**	**ounces**	**)**	**sliced**	**mushrooms**	**,**	**drained**
1	能	(	4	盎司	)	切片	蘑菇	,	排水

1罐（4盎司）切片蘑菇，沥干水分

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['greɪtɪd]['pɑːməzæn; ˌpɑːmə'zæn] [tʃiːz]

2	**tablespoons**	**grated**	**Parmesan**	**cheese**
2	汤匙	磨碎的	帕尔马干酪	奶酪

2汤匙磨碎的帕玛森奶酪

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [draɪ] [bred] [krʌmz]

2	**tablespoons**	**dry**	**bread**	**crumbs**
2	汤匙	干燥	面包	面包屑

2汤匙干面包屑

['wɔːtəkres]

Watercress

西洋菜

西洋菜

[dreɪn] ['sæmən] , [rɪ'zɝvɪŋ] ['lɪkwɪd] .

Drain	**salmon**	**,**	**reserving**	**liquid**	**.**
流走	三文鱼	,	预订	液体	.

将鲑鱼沥干，保留汁液。

[breɪk] ['sæmən] ['ɪntuː] [lɑːdʒ] ['piːsɪz] .

Break	**salmon**	**into**	**large**	**pieces**	**.**
休息	三文鱼	进入	大的	件	.

将鲑鱼切成大块。

[melt] ['bʌtə(r)] ; [blend] [ɪn]['flaʊə(r)][ænd; ənd] ['siːzniŋz] .

Melt	**butter**	**;**	**blend**	**in**	**flour**	**and**	**seasonings**	**.**
熔化	黄油	;	混合	在	面粉	和	调味料	.

融化黄油；拌入面粉和调味料。

[ˌeɪ diː 'diː]['sæmən]['lɪkwɪd]['grædʒuəli][ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] [θɪk] [ænd; ənd] [smuːð] , ['stɜːrɪŋ]

Add	**salmon**	**liquid**	**gradually**	**and**	**cook**	**until**	**thick**	**and**	**smooth**	**,**	**stirring**
添加	三文鱼	液体	逐步地	和	厨师	直到	厚的	和	光滑的	,	搅拌

['kɒnstəntli] .

constantly	**.**
不断地	.

分次加入鲑鱼汁，不断搅拌，煮至浓稠顺滑。

[ˌeɪ diː 'diː] ['ʃeri] .

Add	**sherry**	**.**
添加	雪利酒	.

加入雪利酒。

[mɪks][hɑːf][ɒv; əv][ðə; ði] [sɔːs] [wɪð] [ðə; ði] [spə'geti] [ænd; ənd] ['mʌʃrʊmz] .

Mix	**half**	**of**	**the**	**sauce**	**with**	**the**	**spaghetti**	**and**	**mushrooms**	**.**
混合	一半	的	这	酱	和	这	意大利细面条	和	蘑菇	.

将一半酱汁与意大利面和蘑菇混合。

[pleɪs] [ɪn][ə; eɪ] [wel] - [griːzd] , [ˌtuː'tuː] - [kwɔːt] ['kæsərəʊl] .

Place	**in**	**a**	**well**	**-**	**greased**	**,**	**2**	**-**	**quart**	**casserole**	**.**
地方	在	一个	出色地	-	涂油	,	2	-	夸脱	沙锅	.

放入涂抹了油脂的2夸脱砂锅中。

[mɪks] [rɪ'meɪnɪŋ] [sɔːs] [wɪð] ['sæmən] .

Mix	**remaining**	**sauce**	**with**	**salmon**	**.**
混合	其余的	酱	和	三文鱼	.

将剩余的酱汁与三文鱼混合。

[pleɪs] [ɪn]['sentə(r)][ɒv; əv] [spə'geti] .
Place **in** **center** **of** **spaghetti** **.**
地方 在 中心 的 意大利细面条 .

放在意大利面中间。

[kəm'baɪn] [tʃi:z] [ænd; ənd] [krʌmz] ; ['sprɪŋk(ə)l]['əʊvə(r)][tɒp][ɒv; əv]['sæmən]['mɪkstʃə(r)] .
Combine **cheese** **and** **crumbs** **;** **sprinkle** **over** **top** **of** **salmon** **mixture** **.**
结合 奶酪 和 面包屑 ; 撒 超过 顶部 的 三文鱼 混合物 .

将奶酪和面包屑混合；撒在三文鱼混合物上。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] , 350°F . , [fɔ:(r); fə(r)] - [tu:; tə] - ['mɪnɪts] .
Bake **in** **a** **moderate** **oven** **,** **350°F** **.** **,** **for** **25** **to** **30** **minutes** **.**
烤 在 一个 缓和 烤箱 , 350°F . , 为了 - 到 - 分钟 .

在 350°F（约 175°C）的烤箱中烘烤 25 至 30 分钟。

['gɑ:nɪʃ] [wɪð] ['wɔ:təkres] .
Garnish **with** **watercress** **.**
装饰 和 西洋菜 .

用西洋菜装饰。

[sɜ:rvz] [sɪks] .
Serves **6** **.**
服务 6 .

可供 6 人食用。

['sæmən] ['pæstə]
SALMON **PASTA**
三文鱼 面食

三文鱼意面

([bæk] ['kʌvə(r)])
(**BACK** **COVER** **)**
(后退 覆盖)

（封底）

[wʌn][kæn; kən] (7¾ ['aʊnsɪz]) ['sæmən]
1 **can** **(** **7¾** **ounces** **)** **salmon**
1 能 (7¾ 盎司) 三文鱼

1罐（7¾盎司）鲑鱼

[wʌn] [paʊnd] [rɪ'kɒtə] [tʃi:z]
1 **pound** **ricotta** **cheese**
1 磅 乳清干酪 奶酪

1磅乳清干酪

- [lɑ:dʒ] ['pæstə] [ʃelz]
12 **large** **pasta** **shells**
- 大的 面食 贝壳

12个大号意大利面贝壳

[θri:] [kwɔ:ts] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔ:tə(r)]
3 **quarts** **boiling** **water**
3 夸脱 沸腾 水

3夸脱沸水

[wʌn] ['teɪblspu:n] [sɔ:lt]
1 **tablespoon** **salt**
1 汤匙 盐

1汤匙盐

[θri:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['bʌtə(r)][ɔ:(r)][ˌmɑ:dʒə'ri:n]
3 **tablespoons** **butter** **or** **margarine**
3 汤匙 黄油 或者 人造黄油

3汤匙黄油或人造黄油

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]
3 **tablespoons** **flour**
3 汤匙 面粉

3汤匙面粉

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[dæʃ] ['pepə(r)]
Dash **pepper**
短跑 胡椒

达什辣椒

[dæʃ] ['nʌtmeg]
Dash **nutmeg**
短跑 肉豆蔻

少许肉豆蔻

[wʌn] [kʌp] [mɪlk]
1 **cup** **milk**
1 杯子 牛奶

杯牛奶

[wʌn] [kʌp] [kʊkt] , [dreɪnd] ['spɪnɪtʃ]
1 **cup** **cooked** **,** **drained** **spinach**
1 杯子 煮熟 , 排水 菠菜

杯煮熟沥干的菠菜

½ [kʌp] ['greɪtɪd] ['pɑːməzæn; ˌpɑːmə'zæn] [tʃiːz]
½ **cup** **grated** **Parmesan** **cheese**
½ 杯子 磨碎的 帕尔马干酪 奶酪

半杯磨碎的帕玛森奶酪

['pɑːsli]
Parsley
香菜

香菜

[dreɪn] [ænd; ənd] [fleɪk] ['sæmən] .
Drain **and** **flake** **salmon** **.**
流走 和 薄片 三文鱼 .

将鲑鱼沥干水分并撕成小块。

[ˌeɪ diː 'diː] [tʃiːz] [ænd; ənd] [mɪks] [wel] .
Add **cheese** **and** **mix** **well** **.**
添加 奶酪 和 混合 出色地 .

加入奶酪并搅拌均匀。

[kʊk] ['pæstə] [ʃelz] [ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['sɔːltɪd] ['wɔːtə(r)] [fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] [ɔː(r)] [ʌn'tɪl] ['tendə(r)] .
Cook **pasta** **shells** **in** **boiling** **salted** **water** **for** **45** **minutes** **or** **until** **tender** **.**
厨师 面食 贝壳 在 沸腾 咸的 水 为了 - 分钟 或者 直到 投标 .

将贝壳面放入沸腾的盐水中煮45分钟或直至变软。

[dreɪn] .
Drain **.**
流走 .

流走。

[rɪns] [wɪð] ['wɔːtə(r)] [tuː; tə] [rɪ'muːv] [ɪk'ses] [stɑːtʃ] .
Rinse **with** **water** **to** **remove** **excess** **starch** **.**
冲洗 和 水 到 消除 过量的 淀粉 .

用水冲洗以去除多余的淀粉。

[melt] ['bʌtə(r)] ; [blend] [ɪn] ['flaʊə(r)] [ænd; ənd] ['siːznɪŋz] .

Melt	**butter**	**;**	**blend**	**in**	**flour**	**and**	**seasonings**	**.**
熔化	黄油	;	混合	在	面粉	和	调味料	.

融化黄油；拌入面粉和调味料。

[ˌeɪ diː 'diː] [mɪlk] ['grædʒuəli] [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] [θɪk] [ænd; ənd] [smuːð] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] .

Add	**milk**	**gradually**	**and**	**cook**	**until**	**thick**	**and**	**smooth**	**,**	**stirring**	**constantly**	**.**
添加	牛奶	逐步地	和	厨师	直到	厚的	和	光滑的	,	搅拌	不断地	.

分次加入牛奶，不断搅拌，煮至浓稠顺滑。

[tʃɒp] ['spɪnɪtʃ] .

Chop	**spinach**	**.**
劈	菠菜	.

将菠菜切碎。

[ˌeɪ diː 'diː] ['spɪnɪtʃ] [ænd; ənd] [blend] ['θʌrəli] .

Add	**spinach**	**and**	**blend**	**thoroughly**	**.**
添加	菠菜	和	混合	彻底	.

加入菠菜，充分搅拌。

[æn; ən] [ɪ'lektrɪk] ['mɪksə(r)] [ɔː(r)] ['blendə(r)] [meɪ] [biː; bi] [juːst] .

An	**electric**	**mixer**	**or**	**blender**	**may**	**be**	**used**	**.**
一个	电的	混合器	或者	混合器	可能	是	用过的	.

可以使用电动搅拌器或料理机。

[pɔː(r)] [sɔːs] ['ɪntuː] [ə; eɪ] [wel] - [griːzd] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] , [eit] × [eit] × [ˌtuː'tuː] ['ɪntʃɪz] .

Pour	**sauce**	**into**	**a**	**well**	**-**	**greased**	**baking**	**dish**	**,**	**8**	**×**	**8**	**×**	**2**	**inches**	**.**
倒	酱	进入	一个	出色地	-	涂油	烘烤	盘子	,	8	×	8	×	2	英寸	.

将酱汁倒入抹好油的 8 × 8 × 2 英寸的烤盘中。

[fɪl] ['pæstə] [ʃelz] [wɪð] ['sæmən] ['mɪkstʃə(r)] [ænd; ənd] [ə'reɪndʒ] ['əʊvə(r)] ['spɪnɪtʃ] .

Fill	**pasta**	**shells**	**with**	**salmon**	**mixture**	**and**	**arrange**	**over**	**spinach**	**.**
充满	面食	贝壳	和	三文鱼	混合物	和	安排	超过	菠菜	.

将鲑鱼混合物填入意面壳中，然后放在菠菜上。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [tʃiːz] .

Sprinkle	**with**	**cheese**	**.**
撒	和	奶酪	.

撒上奶酪。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] , 350°F . , [fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .

Bake	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**,**	**350°F**	**.**	**,**	**for**	**30**	**minutes**	**.**
烤	在	一个	缓和	烤箱	,	350°F	.	,	为了	-	分钟	.

在 350°F（约 175°C）的烤箱中烘烤 30 分钟。

['gɑːnɪʃ] [wɪð] ['pɑːsli] .

Garnish	**with**	**parsley**	**.**
装饰	和	香菜	.

撒上欧芹碎装饰。

[sɜːrvz] [sɪks] .

Serves	**6**	**.**
服务	6	.

可供 6 人食用。

[tuː] - - ['mɪnɪt] , [saʊnd] , ['kʌlə(r)] , - [əm əm] .

Two	**14**	**-**	**minute**	**,**	**sound**	**,**	**color**	**,**	**16**	**mm**	**.**
二	-	-	分钟	,	声音	,	颜色	,	-	毫米	.

两部 14 分钟、有声、彩色、16 毫米胶片影片。

['məʊʃn] ['pɪktʃəz] , “ ['sæmən] — [kætʃ] [tuː; tə][kæn; kən] ” [ænd; ənd] “ [teɪk] [ə; eɪ][kæn; kən][ɒv; əv]
motion pictures , “ Salmon — Catch to Can ” and “ Take a Can of
运动 图片 , “ 三文鱼 — 抓住 到 能 ” 和 “ 拿 一个 能 的
['sæmən] , ” [meɪ] [biː; bi] ['bɒrəʊd] ,
Salmon , ” may be borrowed ,
三文鱼 , ” 可能 是 借来的 ,

电影《鲑鱼——从捕捞到罐装》和《带上一罐鲑鱼》可以借阅。

[friː] [ɒv; əv] [tʃɑːdʒ] , [baɪ] ['raɪtɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði]['bjʊərəʊ][ɒv; əv] [kə'mɜːʃ(ə)l] ['fɪʃəriz] , [juː] . [es] .
free of charge , by writing to the Bureau of Commercial Fisheries , U . S .
自由的 的 收费 , 经过 写作 到 这 局 的 商业的 渔业 , U . S .
[dɪ'pɑːtmənt] [ɒv; əv][ðə; ði][ɪn'tɪəriə(r)] ,
Department of the Interior ,
部门 的 这 内部的 ,

免费，只需写信给美国内政部商业渔业局即可。

['wɒʃɪŋtən] - , [diː] . [siː] .
Washington 25 , D . C .
华盛顿 - , D . C .

华盛顿特区 25

['sɜːkjələ(r)][nəʊ] . -
Circular No . 60
圆 不 . -

第60号通告

[juː] . [es] . [dɪ'pɑːtmənt] [ɒv; əv][ðə; ði][ɪn'tɪəriə(r)] — [fɪʃ] [ænd; ənd]['waɪldlaɪf] ['sɜːvɪs] , ['bjʊərəʊ][ɒv; əv]
U . S . Department of the Interior — Fish and Wildlife Service , Bureau of
U . S . 部门 的 这 内部的 — 鱼 和 野生动物 服务 , 局 的
[kə'mɜːʃ(ə)l] ['fɪʃəriz]
Commercial Fisheries
商业的 渔业

美国内政部——鱼类和野生动物管理局，商业渔业局

[ðɪs] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] [meɪd] ['pɒsəb(ə)l] [θruː] ['praɪvət] [ˌkɒntrɪ'bjuːʃ(ə)n][frɒm; frəm][ðə; ði] [kænd] ['sæmən]
This publication made possible through private contribution from the Canned Salmon
这 发布 制成 可能的 通过 私人的 贡献 从 这 罐装 三文鱼
['ɪnstɪtjuːt] , [sɪ'æt(ə)l] ,
Institute , Seattle ,
研究所 , 西雅图 ,

本书的出版得益于西雅图罐装鲑鱼研究所的私人捐助。

['wɒʃɪŋtən] , [juː] . [es] . [ə; eɪ] . ['fəutəgræfs] [baɪ] [sɜ·æn] & ['geɪdən] , [njuː] [jɔːk] ['sɪti] .
Washington , U . S . A . Photographs by Seranne & Gaden , New York City .
华盛顿 , U . S . 一个 . 照片 经过 塞兰妮 & 加登 , 新的 约克 城市 .

美国华盛顿，摄影：Seranne & Gaden，纽约市。

[fɔː(r); fə(r)] [seɪl] [baɪ][ðə; ði] [ˌsuːpərɪn'tendənt] [ɒv; əv] ['dɒkjumənts] , [juː] . [es] . ['gʌvənmənt] ['prɪntɪŋ]
For sale by the Superintendent of Documents , U . S . Government Printing
为了 销售 经过 这 校长 的 文件 , U . S . 政府 印刷
['ɒfɪs] , ['wɒʃɪŋtən] - , [diː] . [siː] . [praɪs] - cents18
Office , Washington 25 , D . C . Price 25 cents18
办公室 , 华盛顿 - , D . C . 价格 - cents18

由美国政府印刷局文件主管办公室出售，地址：华盛顿特区 25 号，售价 25 美分。18

['sæmən] [ˌtetrə'ziːni] · ['sæmən] [tɑːt] · ['sæmən] ['pæstə]
SALMON TETRAZZINI · SALMON TART · SALMON PASTA
三文鱼 特拉齐尼 · 三文鱼 酸 · 三文鱼 面食

三文鱼焗烤面 · 三文鱼挞 · 三文鱼意面

[-] [nəʊts]
Transcriber's Notes
转录员的 笔记

转录者注释

['saɪləntli] [kə'rektɪd] [ə; eɪ] [fjuː] ['taipəus] .
Silently corrected a few typos .
默默 已更正 一个 很少 拼写错误 .

默默地改正了几处拼写错误。

[rɪ'teɪnd] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] [ˌɪnfə'meɪʃ(ə)n] [frɒm; frəm] [ðə; ði] ['prɪntɪd] [ɪ'dɪʃ(ə)n] : [ðɪs] ['iːbuk] [ɪz] ['pʌblɪk] -
Retained publication information from the printed edition : this eBook is public -
保留 发布 信息 从 这 打印 版 : 这 电子书 是 民众 -
[də'meɪn] [ɪn] [ðə; ði] ['kʌntri] [ɒv; əv] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] .
domain in the country of publication .
领域 在 这 国家 的 发布 .

保留了印刷版中的出版信息：本电子书在出版国属于公共领域。

[ɪn] [ðə; ði] [tekst] ['vɜːʃ(ə)nz] ['əʊnli] , [tekst] [ɪn] [ɪ'tælɪks] [ɪz] [diː'lɪmɪtɪd] [baɪ] _ [ˌʌndə'skɔːz] _ .
In the text versions only , text in italics is delimited by _ underscores _ .
在 这 文本 版本 仅有的 , 文本 在 斜体 是 分隔符 经过 _ 下划线 _ .

仅在文本版本中，斜体文本用下划线分隔。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神